

# オシム監督 襲った脳梗塞

サッカー日本代表のイビチャ・オシム監督(52)を襲った「脳梗塞」。脱水症状から起こりやすい夏場と並び、暖房の効いた

室内と屋外の「寒暖の差」が大きい冬にも発症が多い。自覚症状や予防法などを専門医に聞いた。(杉戸祐子)

## 寒い1月要注意

東京都内の女性(50)は二〇〇〇年五月、右手の力が入らなくなった。ろれつが回らず、電話番号が言えない。磁気共鳴画像装置(MRI)で脳梗塞が見つかり、血液が詰まった梗塞の周りの血流を改善する点滴治療を受けた。血栓予防の薬も飲み始め、同年末には右の握力も一度は改善した。

現在も小さな梗塞が脳内に多数ある状態で、血栓予防薬のほか、血圧を下げる薬も併用して日常生活を送っている。厚生労働省の〇五年の調査では、推計患者数は百万人超に上る。

脳梗塞は脳の動脈が詰まって血液が流れなくなり、神経細胞が傷つけられる病

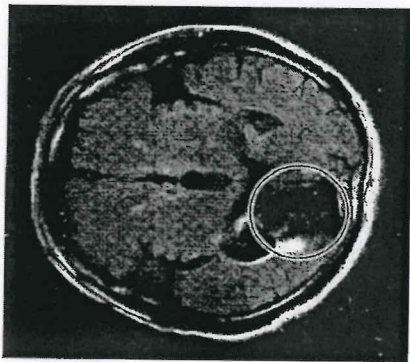
### 自覚症状感じたら すぐ病院へ

気だ。大人の脳の神経細胞は再生しないため、傷つくと障害が残る。大きな血管で起きた場合、半身まひや言語障害など深刻な後遺症を残すこともある。

ただ、自覚症状「表」がある場合があるので、異常を感じたら早急に医療機関に行くことが大事だ。

脳神経外科・神経内科「真田クリニック」(東京都大田区)の真田祥一院長は「大きな発作は六十代に多く、女性の方がやや多い」と説明する。厚労省の〇六年の調査によると、脳梗塞による死者数は約七万七千人で、女性が約四万一千人と過半数を占めた。

予防には運動と食事が重要だ。運動は「日常生活動作以外に一週間で三千歩程度」と真田院長は目安を示す。一日当たり四百歩程度で早歩きなら五十分、



脳梗塞で傷ついた細胞(図内の黒い部分)

### 運動と食事 過食避け 喫煙厳禁

早歩き 1日50分

自転車なら四十分、水泳やジョギングなら二十三分ほど。「毎日は難しくても週単位で計算して運動量を確保してほしい」

食事は「過食を避け、塩分は控えめに」。青魚、緑黄色野菜などがお薦め。たばこは厳禁、酒は「多少ならグラス」。「多少」はビール一缶(三百五十ミリリットル)か、日本酒は一合ちよっと、ワインならグラス二杯程度だ。

脳梗塞の発症が多いのは八月と一月。「八月は脱水から起こることが多い。一月は寒暖の差が原因」(真田院長)。暖かい場所から急に寒い場所に移ると、血管に負担がかかる。移動前に屈伸などで筋肉をほぐすといふ。発症は未明に多いため、朝布団から出るときや外に新聞を取りに行くときなども注意が必要。

また真田院長は「五十歳を過ぎたら一度は頭のMRIを受けて」と呼びかける。脳梗塞を疑う自覚症状があれば健康保険が効き、自己負担は四千五百円程度。それ以外は全額自己負担で平均五万一千七百円という。



MRIの画像を示す真田祥一院長

- ・頭が重い
- ・ふらつく
- ・風呂上がりなどに目の前が暗くなる
- ・めまいや耳鳴りがする
- ・一時的に意識が遠のく
- ・手足や顔、舌がしびれる
- ・電話などの操作手順を間違える
- ・何をすののか忘れる
- ・むせやすく、飲み込みづらい
- ・物が二重に見える、欠けて見える
- ・ろれつが回りにくい

### 脳梗塞の主なサイン