

が開催されます。愛媛県民の皆様の更なる健康増進を目指し、協会けんぽも出展いたします。

2. 季節の健康情報

時期に応じた健康情報や健康レシピをご紹介します！ぜひご覧ください。

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h31/1070101>

3. ドクターすなみの脳のおはなし

第137回 きょうから始めよう、血圧測定

58才の男性。ある日、会社で部下の報告を聞いていたところ、あまりにも情けない結果に頭にきて、怒鳴ってしまった。その瞬間、頭が割れるような頭痛がして、意識がもうろうとなり、その場にしゃがみこんでしまった。

部下が直ちに救急車を呼び、救急病院のERに搬送された。ERではしゃべろうとするが言葉が全く出ず、右手右足に力が入らず、頭痛だけでなく何度も嘔吐した。救急科の医師とナースが盛んに話していたが、どうも血圧がかなり高いようで、すぐに点滴をされ、そこから静脈注射で血圧を下げているようだ。

「220の130」とナースがドクターに報告しているのは血圧だろうか。そんな血圧、今まで聞いたことがない。意識がもうろうとした中、血圧の値だけは何となく覚えている。

そのうち「178-94」と聞こえたように思う。ここでストレッチャーに乗ったまま、CT撮影に向かった。このときのことは覚えておらず、おそらくぐっすり眠っていたのだと思う。あとから妻に聞いたのだが、眠っていたのではなく、意識障害とのこと。呼びかけても眼も開けず、返事もしなかったらしい。家族に大きな心配をかけたようだ。

医師の説明は

「左視床出血です。直径3cmで、このまま大きくならなければ手術の必要はありません。血圧その他、全身の管理を行いながら経過をみますので集中治療室に入ります」。

ICUで早朝に目覚めた。頭痛はするし、吐き気も少しあるが意識は昨日よりもしつかりしてきた。朝1番にMRIの検査に行く。ベッドごと放射線科に運ばれる。耳元で大きな音がするが、途中でまた眠ってしまった。

午前11時、妻と息子・娘それに姉夫婦が面会に来る。医師の説明、

「血腫の大きさは変わっていません。MRIでも異常な血管などは認められませんでした。診断は高血圧性脳内出血で部位は左視床となります。血圧が高いと言われたことはありませんでしたか」

「会社での健診で高血圧をいわれ、一時薬を飲んでいました。でも3か月もしないうちにやめてしまったみたいです。本人は大丈夫大丈夫。ちょっと高いだけだからと言ってました」

「奥さん、そんな方が多いんです。どれくらい高かったかにもよりますが、血圧さえコントロールできていたら今回のことはなかったかもしれません。脳卒中は予防できるんです。そのことをしっかり知っておいてもらいたいと思います」

「主人はよくなるんでしょうか。このままということもありますか」

「きょうから早速リハビリをはじめます。しゃべるようになるか、右手右足がうごくようになるか、もう少し時間をください。やれることはみなやっています」

3日後から少し話せるようになった。しかしちゃんと話してるつもりだが、相手には通じていないようで、何度も聞き返される。でもとにかくしゃべれるようになった。右足もしっかり動くようになった。右手は腕は動くようになったが、指が動かない。

自分だけは倒れることはないと思っていた。担当医によるとそれこそ根拠のない過信だという。そういう意味のない過信を正常性バイアスと呼ぶそう。たばこはずいぶん前にやめたが、血圧はほったらかしにしていた。きちんと薬を飲み、これからは医者言うことを聞くようにしよう。妻や子どもたちにも心配をかけた。まだ定年までしばらくあるが、会社はまた仕事をさせてくれるだろうか。そのためには血圧をしっかりコントロールして、リハビリに励まなくちゃ。

脳卒中は高齢者が増えるにつれて増加しています。しかし、脳出血の占める割合は以前よりも減ってきました。

日本の人口をもとに推計された、2015年の初回脳卒中発症患者数は約33万人です。

また、脳卒中が原因で要介護となる患者は約175万人と推計されています。

今後、日本の人口は徐々に減少するものの、高齢化が進むために初回脳卒中発症数は2030年には36.5万人にまで増加し、また脳卒中が原因で要介護になる患者数も

2025年に180万人に増加すると予測されています。発症を予防することは、個人にとって重要なだけでなく、社会負担の軽減のためにも大変重要な課題となっています。

脳卒中で亡くなった人を調べると、1960年ころは4人に3人は脳出血でした。ところが最近では脳出血は減少し、脳卒中で亡くなる人の4人に1人となっています。この原因は高血圧をコントロールできるようになったこと。多くの人が高血圧は怖いと認識するようになったことです。

脳卒中予防10か条の第1条は、「手始めに高血圧から治しましょう」。

=====

▼こちらから「Salud!えひめ」のバックナンバーをご覧ください。

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ehime/cat130>

Salud（サルー）とはスペイン語で「健康」「乾杯」を意味する言葉です
同僚や友人ご家族に「Salud!えひめ」をぜひご紹介ください。

全国健康保険協会（協会けんぽ）愛媛支部

〒790-8546 松山市千舟町4-6-3 アヴァンサ千舟 1階

TEL 089-947-2100（代表）

ホームページ <http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ehime/>

▼配信停止を希望される方はこちらから

https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/webapp/form/16520_kly_1/index.do

▼登録情報を変更されたい方はこちらから

https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/webapp/form/16520_kly_2/index.do

※現時点の登録情報が記載されていますので上書き入力にて変更してください。