

脳卒中と食事の欧米化

脳卒中と食事の欧米化

市川治療室 No.48/1994.06

脳卒中は大きく分けると脳の出血と梗塞の二つに分けられます。

1. 脳出血・・・出血の起る場所により二種類
 - a. 脳出血・・・脳の内部に出血が起こる
 - b. クモ膜下出血・・・脳の内部に出血が起こる
(a.bの症状はだいぶ異なりますが、どちらも血管が破れることにより起こります。)

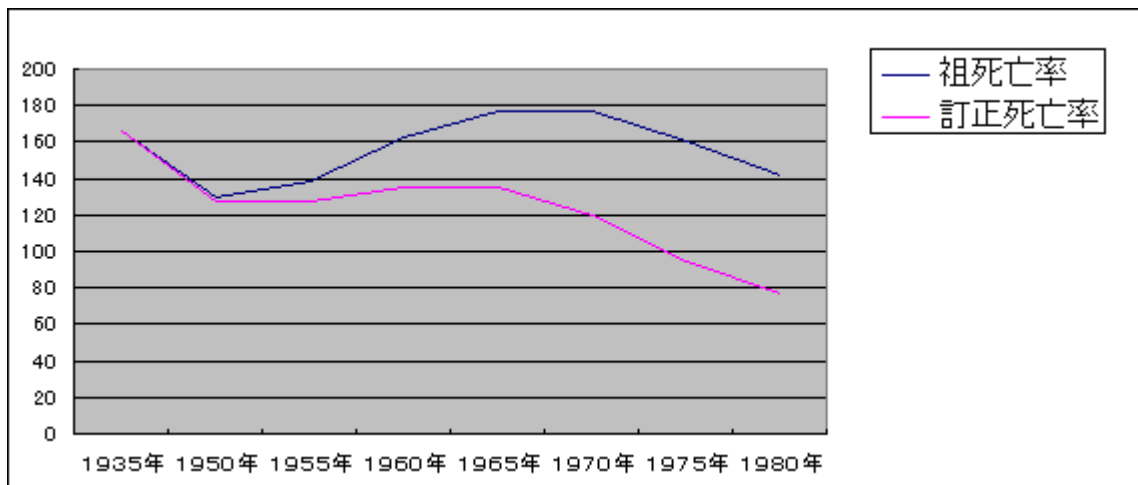
2. 脳梗塞（脳軟化）
 - 細い血管がつまると・・・頭痛・吐き気・目まいなど比較的軽い症状
 - 太い血管が詰ると・・・血液循環がストップするため脳細胞が死ぬためダメージが大きい脳の血管が詰まるために起ります。

血管の内側（内皮細胞）に異常があるとそこにコレステロールなどが入り込みます。それが血管の内側にコブを作り血管内径を狭くするので、血液中の色々な物がその場所にくっつき血管をつまらせます。

下図の脳卒中の死亡率（10万人中）を表わしたものです（厚生省・人口動態統計から）

実線は粗死亡率、点線は訂正死亡率を表わしています。

粗死亡率・訂正死亡率については『ガンは増えていない』（No.46/1994.04）を参考ください。



図から脳卒中で亡くなる人は急激に減少していることが理解できますが、それでも脳卒中は日本人の死因の第二位を保っています。

脳出血にしろクモ膜下出血にしろ、出血を予防（血管破裂の予防）するためには 血管を丈夫に保つことが絶対条件です。

血管壁の強度を保つ働きはコラーゲンと言う繊維状タンパクがします。

正常なコラーゲンが作られるためには、十分なタンパク質とビタミンCの補給が必要です。

脳梗塞(脳軟化)の予防のためには、 血管の状態を正常に保つこと = 血管の内側(内皮細胞)に異常を起こさせないことです。

血管壁の異常は活性酸素や過酸化脂質により起きるので、 ビタミンEやセレンウムなどの抗酸化物質の摂取を心がければ心配ありません。

「欧米に脳卒中が少ないのは肉料理から吸収するタンパク質のおかげ」と 松崎敏久先生（現琉球大学教授／元東京都老人総合研究所研究室長）は言われています。

脳卒中で死亡する日本人が急減した理由を考えると 食べ物の欧米化を心配・否定してタンパクな食事(低タンパク食)にすることは考え物です。
