連載第4回

少しでも体に優しい ラーメンの食べ方

医学博士・健康科学アドバイザー　福田　千晶

寒い冬に発症しやすい病気の一つに「脳出血」があります。厚生労働省「平成27年　人口動態統計の概況」によると、出血性脳血管疾患の年間死亡数は、全国で計4万1,589人。

さらに命は助かっても、脳出血による後遺障害で仕事や家事ができなくなったり、今までと同じ生活が続けられなくなったり、介護が必要になる人も多く、ご本人の人生が変わってしまうのみならず、ご家族の人生も変えてしまうことさえあるのが現状です。

脳出血は、脳の血管が切れたり破裂したりして、脳内で出血を起こす病気です。それにより、脳の一部は細胞が血液に浸されてしまい、細胞が死んでしまいます。脳の細胞が部分的に死んでしまうことで、その細胞群が担っていた働きが体内から消えてしまいます。たとえば、左右どちらか半身の自由がきかなくなる麻痺が起きたり、ろれつが回らないなど言語障害が出現したりします。記憶や判断ができなくなるなど、知的な障害が現れることもあります。さらに、心臓の動きや呼吸の障害も伴うと、命にかかわることもあります。

冬は特に脳出血の予防は心がけたいのです。

脳出血の症状

最悪の事態は死亡
出現しうる主な症状としては

- **半身麻痺（腕や脚の自由がきかない）**
- **言語障害（言葉がしゃべれない、しゃべりにくい、言葉に関する理解ができない）**
- **知的障害（記憶、判断などができない、あいまいになる）**
- **その他（生活上でできないことがいろいろ現れる）**

脳出血を引き起こす最大の危険因子は、「高血圧」です。血管にかかる圧力が日頃から高いと、血管に傷をつけたり血管を老化させて、切れたり破裂したりしやすくなります。さらに、一時的に血圧が上がったときには、傷んでいる血管の一か所で出血が起きやすく、脳出血が発症する危険があるのです。

おそらく消防のホースも手入れやメンテナンスが不十分だと、切れたり水漏れがしやすくなるのではないでしょうか？人間の血管も同様なのです。

寒い冬は、熱を逃がさないため、血管はキュッと収縮して細くなっています。そこに、いつもと同様に血液を流すのですから、強い力で押し出すことになり、血圧は上がりやすく、血管にも無理な力もかかりやすいのです。そのため、脳内でも血管が切れて出血が起こることがあ

り、脳出血になるのです。冬は血圧が上がりやすいので、その対策を慎重にとらないと危ないわけです。

寒いと脳出血が増える理由

体の逃がさないように血管が収縮
↓
キュッと細くなった血管に
血液が送られる
↓
血管の壁が血液の圧力に
耐え切れず破裂
↓
脳出血を発症

「塩分の摂り過ぎは血圧を上げる」ということは、良く知られています。高血圧の対策として、塩分を摂りすぎないことは大切です。

冬はどうしても濃厚な味のものが美味しく感じます。また、温かい汁物もたっぷりと飲んで体の中から温まりたいものです。そのため、つい濃い味の汁物が美味しく感じて食べることが増え、塩分も摂りすぎてしまいます。

たとえば・・・ラーメンのスープや麺類のつゆを飲みほす、けんちん汁や味噌汁をお代わりする、なべ物のたれも濃い味が好き、ご飯やお酒と一緒に漬物をたくさん食べる、漬物に醤油をかけるなどなど。思い当たる人は、まず、塩分摂り過ぎに気を付けてみましょう。

年末年始はごちそうを食べたり飲み会が多く、例年、体重が増えてしまう人もいるようです。体重が増えると血圧が上がる傾向があります。いろいろな研究報告はありますが、体重が5%くらい増加すると、血圧も10mmHgくらい増加することは診察していてもしばしば経験します。個人差もあり、体質などにもよりますが、体重が60Kgの人なら、その5%になる3Kgの体重増加でも血圧が上がることがあります。この体重増加も血圧上昇の危険因子ですから、あなどれません。

こんな考え方もできます。体重が増加したから血圧が上がるだけではなく、「体重が増えるような生活習慣が血圧を上げてしまう」ということです。食べ過ぎたり、運動不足だったり、不規則な生活や睡眠不足など。夜遅く食事をする場合、家でいつもの夕食を食べるとそのまま寝てしまうには食べ過ぎになってしまいます。帰宅がてらの遅い時間帯に、手軽に食べるとなるとラーメンや牛丼など。糖質も塩分も多く、太りやすく高血圧につながりそうな一食になってしまいがちです。食事以外の生活習慣も見直さないといけないのです。

冬は地域によっては雪が降ったり、日没も早く寒いので、夕方からは屋外に出るのが億劫になります。ついつい、外出も面倒に感じて訓練やスポーツクラブもさぼることがあり、どうしても運動する機会が減りやすいのです。

せめて、可能なら歩くチャンスを増やしたり、室内でできる運動を継続したり、体を動かすことを減らさないようにしておきましょう。

不規則な生活や睡眠不足も、肥満や血圧を上げる原因になります。起きている時間が長いと、つい食事回数や間食が増えます。ですから、肥満の原因にもなるし、食べ過ぎが塩分摂りすぎになり、血圧を上げることにもなるのです。喫煙や大量の飲酒の習慣も血圧を上げるので、改善したい生活習慣と言えます。

ストレスが血圧を上げることは、よく知られています。イライラしたり、心配事があると、血圧も上がる傾向があります。リラックスできる時間を持つことも健康管理には欠かせないのです。

さらに、寒い場所に急に出たり、急に走った

り、グッと力を入れる動作などは血圧を上げてしまうので、注意が必要です。徐々に寒さに慣らしたり、運動や訓練の時はウオーミングアップをして体を温めてから始めることは大切です。

高血圧で治療中の人は、運動や訓練の行い方は主治医と相談しておくと良いでしょう。治療していない人もできれば日頃から血圧を測定し、血圧が160以上の日には、運動や訓練は休むなど無理をしないようにしましょう。

「何となく体調が悪い」「頭が痛い」など、自覚症状があるときも無理せず訓練を休むようにすべきです。訓練や運動は、メンバーがお互いに体調の悪い人がいないか確認してから開始するなど、相談しておくことをお勧めします。

脳出血を予防する生活

- **高血圧を治療する**
- **高血圧の予防**
  - 塩分摂取を控える
  - 適度な運動を継続
  - 食べ過ぎを控える
  - 体重を増やさない、太っている人は減量する
  - 睡眠をきちんととり疲労をためない
  - ストレスは上手に解消
  - 急に寒いところに出ない
  - 運動や訓練前は血圧測定などの健康チェック
  - 体調が悪い時は無理をしない　など

地域に大きな貢献をしている消防団。その活動や日ごろの訓練を行う皆様が訓練中に倒れたりすることなく、元気で有意義に行うためにも、冬は特に血圧が上がらないように生活習慣に留意し、健康管理に努められることを願っております。