

山形県立米沢栄養大学・山形県立保健医療大学共催公開講座

実施期間：平成30年10月20日（土）13：00～16：00

実施場所：米沢栄養大学 大講義室

担当教員：地域連携・研究推進センター運営委員

連携機関：山形県立保健医療大学

1. 開催の趣旨と概要

山形県立保健医療大学は数年にわたり「考えよう！健康と福祉」というテーマで公開講座を開催しており、広く県民に学習の場を提供している。講義は山形市、新庄市、酒田市、米沢市の4会場を実施し、各会場において2名、年間計8名の教員が担当している。平成30年度米沢会場の公開講座についても昨年度に引き続き本学との共催として開催し、2講義のうち1講義を本学教員が担当することになった。

2. 役割分担

- ① 全体調整：鈴木一憲教授、高橋義宏事務局次長
- ② 保健医療大学との連絡調整：金谷直樹主事
- ③ 会場係：北林蒔子准教授、金谷直樹主事
- ④ 受付係：金光秀子教授、西田久美子助手、山口順子法人企画主査
- ⑤ 司会進行：大和田浩子学部長
- ⑥ 講義：一瀬白帝教授

3. 当日の日程

- | | |
|-------------|--|
| 13：00 | 開講 総合司会 山形県立保健医療大学 教授 菅原京子 |
| 13：00～13：30 | 挨拶
山形県立保健医療大学 学長 前田邦彦
山形県立米沢栄養大学 学長 鈴木道子 |
| 13：40～14：40 | 講義1（質疑応答含む）
司会 山形県立保健医療大学 准教授 南雲美代子
「心身関連のお話～からだところはつながっています～」
山形県立保健医療大学 講師 高橋葉子 |
| 15：00～16：00 | 司会 山形県立米沢栄養大学 学部長 大和田浩子
「出血と血栓の病気と戦う！」
山形県立米沢栄養大学 教授 一瀬白帝 |
| 16：00 | 閉講 |

4. 参加人数

50名



5. 講義内容

山形県立保健医療大学と共催による公開講座「考えよう！健康と福祉」で「出血と血栓の病気と戦う！」と題して講義を行った。講演の要旨は下記のとおり。

ヒトの体には、生きるために不可欠な酸素と栄養を運ぶ「血液」が流れています。これを「血流（血液の流れ）」と呼びます。血液が入っているのが「血管（血液が流れる管）」です。怪我をして血管が破れると血液が出ます。これを「出血」と言います。あまりに大量の血液を失うと死んでしまいますから、体には出血を止める（止血）仕組みがあります。血液の中には止血に働くタンパク質が約 10 種類あって、次々と協同して働いて最後に破れた血管の外に血液の塊り（血栓）を作るので、傷口は塞がって止血されます。これが「正常な止血栓」です。「凝固（凝り固まる）」反応で働くタンパク質を「凝固因子」と呼びます。これらが正常に働いているので、怪我をしても 1、2 分で止血する訳です。

ところが、これらの凝固因子が生まれつき（先天性）作られない病気があり、怪我をするとなかなか止血されずに大量出血したり、最悪の場合は脳に出血して亡くなることがあります。その代表が「血友病」で、1 歳頃から関節内に出血を繰り返します。今では、良い止血の薬がありますから、きちんと治療をすれば普通の人と同じように運動をして長生きもできるようになりました。

年をとると自分の凝固因子の働きを邪魔したり、血液から早く追い出してしまうタンパク質ができることがあります。このタンパク質を「自己抗体」と呼びます。凝固反応が働かなくなるので急に出血して、本人、家族、かかりつけの医者も困ってしまいます。こういう場合は、「血液内科」が専門の医者にかかって、早く病気を見つけて治してもらおうと安心です。私は、長年この病気の患者さんの主治医の相談役をしています。

一方、出血もしていないのに、止血のための凝固反応が働きすぎて血管の中に血栓ができて、血流を止めてしまうことがあります。これは「病的な血栓」で、脳の血管にできるとその部分が死んでしまいます。これを「脳梗塞」と呼びます。この病的血栓が心臓の血管にできると、やはりその部分が死んで、「心筋梗塞」になるのです。

また、飛行機に長い時間乗っていると足の血流が悪くなって血栓ができて、目的地に着いて歩き始めた途端に肺に流れていって肺の血管を詰めて「肺梗塞」になってしまうことがあります。これが有名な「エコノミークラス症候群」ですが、ビジネスクラスに乗っていても起きます。3.11 東日本大震災や熊本地震でも、車中泊をしていた人達に多かったのが、長く足を動かさずにじっとしていることが主な原因です。昔から、足は「第二の心臓（血流のポンプ）」と呼ばれているくらいですから…

脳も心臓、肺も人体にとって大切な器官ですから、血栓によって梗塞になるのを防がねばなりません。血栓ができる主な理由は、「血液」、「血管」、「血流」の異常が様々に絡み合っていて、まさに「悪循環」になることだと考えられています。これが、約 150 年前にドイツの学者が唱えた「血栓の 3 徴」です。例えば、水分不足で血液が濃くなってドロドロになったり、動脈硬化で血管の壁が凸凹になったり、運動不足で血流が悪くなったりすることが血栓を起きやすくするのです。

逆に、「血液」、「血管」、「血流」をいつまでも正常に保つことが、血栓の予防に役立ちます。特に大事なものは「血管」の健康です。昔から「血管は年とともに老いる」と言われているので、バランスのとれた食事で動脈硬化が進むのを遅らせ、減塩で血圧をコントロールし、心豊かな生活をおくることが大切です。適度な運動は、「血流」を保ち、「血管」をしなやかにします。年をとるとだんだん身体の水分が少なくなり、喉が渴いていることも感じにくくなり、ますます「血液」が濃くなりやすくなるので、お茶などで水分補給することも大切です。また、糖尿病、タバコは「血管」を傷めるので、しっかり治療し、禁煙しましょう。

さて、昔は東北地方は脳卒中が多く、その中でも脳出血が多かったのですが、最近は脳出血よりも脳梗塞が多くなってきています。特に、心臓の一部が震える（心房細動）ために血流が滞ってできた血栓が、脳に流れて行って血管を詰めてしまう「脳塞栓」が増えています。これは、心房細動を早く発見すれば、のみ薬や手術で予防することができます。

これらのアドバイスがとても良くまとめられているのが、日本脳卒中協会の「脳卒中予防十か条」です。最後に、これを大きな声で一緒に読み上げて、予防を心がけましょう。

<日本脳卒中協会の「脳卒中予防十か条」>

- 1.手始めに 高血圧から 治しましょう
- 2.糖尿病 放っておいたら 悔い残る
- 3.不整脈 見つかれば すぐ受診
- 4.予防には たばこを止める 意志を持って
- 5.アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
- 6.高すぎる コレステロールも 見逃すな
- 7.お食事の 塩分・脂肪 控えめに
- 8.体力に 合った運動 続けよう
- 9.万病の 引き金になる 太りすぎ
10. 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

