



MORIOKA
ROTARY CLUB WEEKLY

第19回例会(11月21日)
平成26年11月28日発行

クラブ事務所 岩手県盛岡市菜園1丁目10
川徳デパート内
例 会 場 同上 TEL(651)1111(代)
例 会 日 毎週金曜日12時30分～

会 長 長澤 茂
幹 事 植山 桂
会 報 古山 明廣
クラブ事務局 TEL(653)5682
FAX(653)5622

Light Up Rotary. 「ロータリーに輝きを」 ゲイリー C. K. ホアン

新入会員卓話

「岩手県が脳卒中死亡率第一位 どうして？」



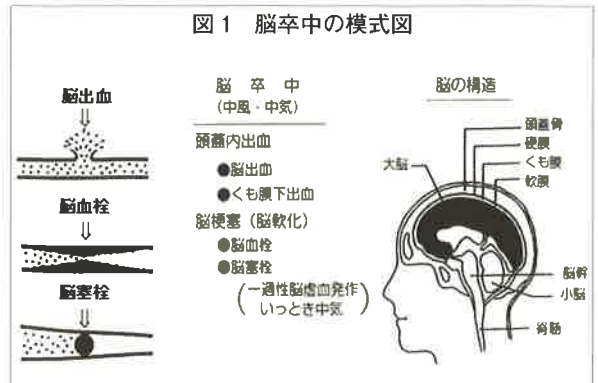
荻野病院 理事長
荻野 忠良 君

先日国際奉仕委員会の会議後の懇談飲酒中に委員長の岡村さんから、岩手県が脳卒中死亡率第一位になったことにどうしてと驚いていました。医療関係者にとっては秋田、青森、岩手が脳卒中死亡率トップであることは、当然の認識でしたが、一般の人にどうしてと言われ説明すべく調べました。

脳卒中は紀元前よりあった病気です。脳卒中の「脳」は病気の起こっている臓器が脳であること「卒」は突然症状が始まり「中」は何か邪悪なものにあたって起こる病気と思われていた。中国の最も古い医学書によると漢の時代には中風と呼ばれ、脳の障害による病気であることが解らないため病を起こす外的因子の代表格である「風」にあたって倒れると考えられていた。その証の記載として「邪風の中(あた)れば撃仆(げきふ／卒然として倒れる)、偏枯(へんこ／半身不随)となる」とある。宋の時代になると中気という記載が認められるようになり、気にあたる(怒りや、悲しみ等内的因子)など感情の起伏によっても起こる病気とも考えられていた。

脳卒中；脳卒中は脳細胞そのものが原因ではなく、脳に酸素と栄養を送る血管の障害によって起こる。「元気だった人がある日突然、身体障害者になる」、それが脳卒中なのです。頭蓋内出血(脳出血、くも膜下出血)と脳梗塞(脳血栓、脳塞栓)に大別されます(図1)。

脳出血；細い脳血管が破れて出血し、脳神経細胞が死んでしまうタイプ。高血圧や、年をとって脳の血管が弱くなり、血管が破れることが原因となる場合が多い。日中、活動しているとき



に、頭痛やめまい、半身マヒ、意識障害、などが起こる。脳卒中死亡の約30%を占めています。

くも膜下出血；脳をおおっている3層の膜(内側から、軟膜、くも膜、硬膜)のうち、くも膜と軟膜のあいだにある動脈瘤が破れ、膜と膜の間にあふれた血液が脳全体を圧迫する。突然激しい頭痛、嘔吐、けいれんなどが起こりやすく、意識がなくなり急死することもある。脳卒中死亡の10%強。

脳梗塞；脳を養う血管が詰まるタイプで、突然半身マヒ、意識障害、言語障害や視力障害などが起こります。脳梗塞は脳卒中死亡の50%以上を占める。

脳血栓；脳の太い血管の内側にドロドロのコレステロールの固まりができ、そこに血小板が集まって動脈をふさぐものと、脳の細い血管に動脈硬化が起こり、詰まってしまうものがあり、脳梗塞の症状を呈します。

脳塞栓；心臓にできた血栓が流れてきて血管をふさぐ「心原性脳塞栓症」などがある。ほと

んどが心房細動による。

一過性脳虚血発作：脳の血管が詰まるタイプのうち、24時間以内に回復するものとされていますが、通常は数分以内で回復します。脳梗塞の前触れ発作ともいわれ、一時的に片方の目が見えなくなったり、ろれつがまわらない、半身がいうことをきかなくなるなどの症状が起こる。再び血液が流れると症状もなくなる。しかし、発作後90日以内に脳梗塞発作を起こす確率は15から20%あるので必ず医療機関を受診する必要があります。

秋田県脳卒中医の会が25年間調べた血圧値と脳卒中発症率には強い正の相関があり、図2で示すように至適血圧に対する危険度は血圧が高くなるとそれに比例して脳卒中発症危険度(180以上で7.5倍)も増加する単純な関係が見出されています。高血圧は脳卒中の最大最強の危険因子である。

ダール博士が民族の塩摂取量と平均血圧とに明確な正比例の関係があるという疫学調査の論文にアメリカ食品医薬品局が反応して塩制限による高血圧防止の効果があると主張してから世界中が減塩と高血圧が直結するような議論となり、日本の厚生省も減塩推進を主張して現在に至っている。ダール博士の最初の疫学調査の論文には基本的な間違いがあったといわれるが、塩と高血圧の関係が重要であることを提起した重要な研究であったことは間違いない(図3)。

この図4は戦後の岩手県の食塩摂取量と脳卒中の死亡率をみたものです。戦後、進駐軍の指示により栄養調査が始まり、日本人の食塩摂取量と高血圧と脳卒中の頻度が他国よりも高いことが明らかとなった。まずは黒い線をご覧ください。これは日本の脳卒中の死亡率です。1980年までは、日本人の死亡原因の第一位でした。続いて赤い線。こちらは、岩手県民の食塩摂取量です。戦後まもなく、一日30gも塩分を摂取していた。1960年代にわが国の保健婦が中心となって減塩キャンペーンが展開された。保存用に塩漬けしていた保存食が神武景気的好景気による三種の神器一つ電気冷蔵庫の普及によって塩漬けする必要がなくなり塩分摂取量の減少が見られ始めた。そして、それに伴い脳卒中による死亡も減少がみられた。

血圧に季節変動があることは知られています。外気温を5つに分類して収縮期血圧との関係を2年間8801例について検討したところ最も気温が高かったとき(21.2℃≤)に比べ、最

図2 至適血圧値に対する脳卒中発症相対危険度
年齢、性、糖尿病、飲酒、喫煙、肥満度、脂質を調整

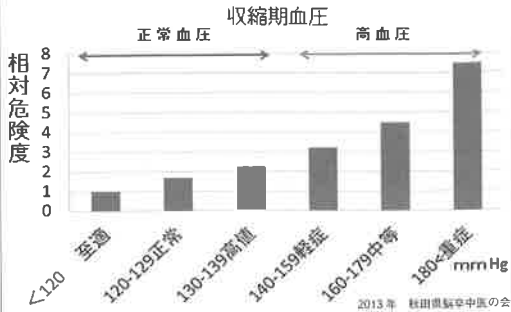


図3 食塩と血圧との関連 (1950年代データ)

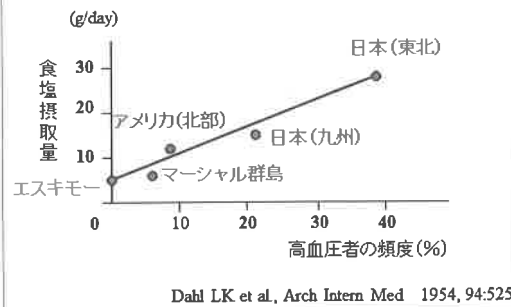
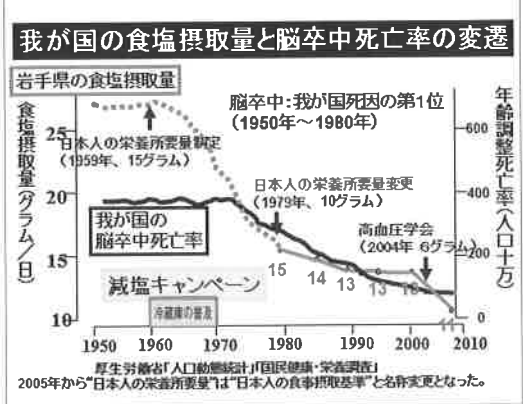


図4 我が国の食塩摂取量と脳卒中死亡率の変遷



も気温が低いとき(<7.9℃)は収縮期血圧が8 mmHgも高く血圧と外気温の間に負の相関関係が認められた(図5)。

厚生労働省の「健康日本21」における試算によれば、国民の血圧が平均2 mmHg下がれば、脳卒中による死亡者は年間約1万人減り、新たに日常生活活動が低下する人の発生も3,500人減ることが見込まれている。

昨年の11月の都道府県別のこたつ所有率では北海道が一番少ない(図6)。今年1月の起

図8 都道府県別 脳血管疾患による死亡率
(人口10万対)
食塩摂取量・年平均気温・年収

	脳血管疾患による死亡率		食塩摂取量		年平均気温	平均年収
	男	女	男	女		
	人/(順位)	人/(順位)	g/日(順位)	g/日(順位)	気温℃(順位)	万円(順位)
全国	49.5(-)	26.9(-)	11.3(-)	9.6(-)	15.5(-)	473(-)
北海道	47.1(28)	25.2(29)	10.7(36)	9.7(20)	9.5(47)	386(36)
青森	67.1(2)	34.0(3)	11.7(15)	9.8(17)	10.7(45)	345(46)
岩手	70.1(1)	37.1(1)	12.9(1)	11.1(1)	10.6(46)	352(44)
秋田	65.7(3)	31.6(11)	12.3(4)	10.2(6)	12.3(42)	351(45)
宮城	61.8(5)	33.9(4)	11.7(14)	10.1(8)	12.7(41)	420(26)
山形	55.8(11)	31.7(10)	12.4(3)	10.5(4)	12.0(44)	364(42)
福島	58.2(8)	32.7(6)	12.1(8)	9.9(13)	13.2(40)	393(34)

厚生労働省 平成22年都道府県別にみた主な死因別男女別年齢調整死亡率
厚生労働省 平成24年「国民健康・栄養調査」の結果の概要
気象庁 観測部「気象庁年報」2008年
厚生労働省 平成24年「賃金構造基本統計調査」より作成

図9 リスクスコアによる今後10年以内の
脳卒中発症確率

年齢	点数	+ 降圧薬内服なし 血圧	点数	= 合計点数	発症確率(%)
40~44	0				
45~49	5	120-129/80-84	3	11-17	1-<2
50~54	6	130-139/85-89	6	18-22	2-<3
55~59	12	140-159/90-99	8	23-25	3-<4
60~64	16	160-179/100-109	11	26-27	4-<5
65~69	19	180-/110-	13	28-29	5-<6
				30	6-<7
				31-32	7-<8
				33	8-<9
				34	9-<10
				35-36	10-<12
				37-39	12-<15
				40-42	15-<20
				43点以上	20%以上

※血圧：収縮期/拡張期(mmHg)、どちらか高い方の点数を採用
※糖尿病 薬物療法中 空腹時血糖100mg/dl以下随時140以下
又は食事療法のみ空腹時126以下、随時200以下であれば糖尿病
無しと判定する。
2013年多目的コホート研究4 (JPHCstudy)

例会報告

第19回例会
平成26年11月21日(金)

- 於 川徳 12時30分 開会点鐘
- ・司会 駒木 進副会長
- ・ソング それでこそロータリー
- ・会長報告 駒木 進副会長
- ・誕生祝 千葉隆史君。
- ・幹事報告 樋山 桂幹事

【他クラブ例会変更のお知らせ】

- 盛岡西R.C.=12月18日(木)は、年

忘れ家族会のため18：30～時間変更。12月25日(木)は、特別休会。

- 盛岡南R.C.=12月16日(火)は、クリスマス家族会のため18：30～時間変更。
- 盛岡東R.C.=12月15日(月)は、通常夜例会12：30～時間変更。12月22日(月)は、クリスマス家族会のため21日(日)18：30～日時変更。

【ニコニコBOX】

- ◆福井誠司君…荻野先生、脳卒中についてのコンパクトな卓話ありがとうございます。県も岩手県脳卒中予防県民会議を設立し、ワース

ト1の汚名返上に向け頑張っています。これからも御指導宜しく御願います。

●メイクアップ

仙台宮城野R.C.=平野君。盛岡西R.C.=千葉・熊谷(祐)君。盛岡南R.C.=吉田(幸)君。盛岡滝ノ沢R.C.=福田・金子・勝部君。クラブ委員会=星・吉田(育)・長野・西島君。

出席報告 会員数 /72名 出席数 /36名 出席率 /54.53% 前々回修正出席率 /80.88%

プログラムの
お知らせ

・11月28日(金) 米山奨学生卓話 カムチョンプー スリーボンさん

「グローバル時代に世界で通用する
パッケージデザインの開発」

- 本号編集担当 / 星 克彦
- 次号編集担当 / 佐藤 重昭