

自覚症状はなく、健診や他の目的で頭部 MRI 検査を行った際に直径 2 ～ 3mm 大の脳梗塞が偶然に見つかった場合に“隠れ脳梗塞”という表現が使われています。CT 検査では発見できません。最近では 30 歳代からこの“隠れ脳梗塞”が見つかるようになってきました。

厚生労働省の平成 16 年度人口動態統計の概況からは、日本人死因第 3 位は脳血管疾患（脳卒中とも言われ、12.5%を占める）となっております。ちなみに癌は 33%を超えました。脳卒中の中でも、脳梗塞で亡くなる方は 7.6%で、脳卒中全体の半分以上を占めます。実は脳梗塞単独（くも膜下出血 1.4%、脳出血 3.1%）でも日本人の死因ベスト 3 に入ってしまうのです。以前は脳出血で圧倒的に亡くなっていたと言われていましたが、完全に逆転しており、“隠れ脳梗塞”が脳卒中予備軍として現在注目を浴びてきているのです。統計的には 30 歳代は 5 人に 1 人、40 歳代では 4 人に 1 人、50 歳代では 3 人に 1 人、60 歳代では 2 人の 1 人、70 歳以上ではほぼ全例に見つかることされており、そのうちの約 3 割の人が数年以内に脳梗塞を起こすというデータもあります。高血圧の患者さんに多い傾向があり、50 歳代の高血圧患者さんの約半数に“隠れ脳梗塞”があるとされており、決して高齢者のみの病気ではなく侮れない病気であることに注意しましょう。

隠れ脳梗塞が見つかったときに重要なことは、①脳血管や頸動脈に狭窄などの問題がない、②血圧に問題がない、③血液検査上の問題がない（凝固能なども）、④不整脈などの心機能の問題がない。以上が確認できていれば特に病気として注意する必要は無いとされております。1 年に 1 度程度の MRI 検査で追跡しているというのが現状です。

しかしながら、病気が起きているということは自覚すべきで、当院でも生活習慣、特に食生活管理には非常に注意を払っております。私どもが食生活上特に注意していただいている点は、“活性酸素”対策です。ほとんどの病の原因が現在この“活性酸素：フリーラジカル”による酸化反応で引き起こされているといわれております。老化も酸化反応、病気も酸化反応です。癌に関しましては、遺伝子 DNA の酸化反応といわれております。従いまして、活性酸素対策は、脳梗塞予防のみならず、ほとんど全ての病気の予防に役立つものなのです。

方法としては、活性酸素を増やさないようにすることと、活性酸素の処理能力を上げることに集約されます。特に処理能力を上げるには、今月の勉強会の酵素活性を維持することも重要な役割があるのです。