



日本の風物詩

祇園祭 ぎおんまつり

千百年余りの伝統を有する京都八坂神社の祭礼「祇園祭」は毎年7月、1カ月に渡り神事が繰り広げられます。

起源は疫病退散を祈願した祇園御霊会（ごりょうえ）とされています。平安京はたびたび疫病が流行し、悪霊が原因と考えた当時の人たちは貞観5年（西暦863年）から平安末期にかけて疫病神を鎮めようと様々な神事、仏事を行った結果、神仏習合の壮大な祇園祭りができあがりました。最も盛り上がりを見せるのは「山鉦巡行（やまほこじゅんこう）」です。

のうそちゆう のうこうそく
今月のテーマ 脳卒中「脳梗塞編」

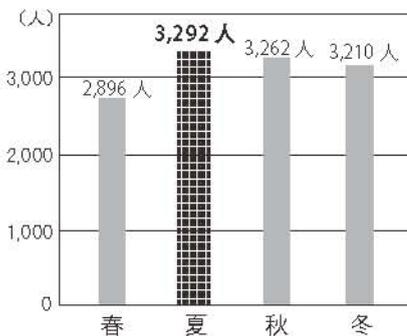
監修 ㈱北海道バイオインダストリー 取締役主任研究員 斎藤昭彦

今年の夏も国民全体に節電ムードが広がるなか、高齢者をはじめ屋外活動をされる方は熱中症に対する十分な配慮が必要です。こまめな水分補給を心がけましょう。さて、真夏に“脳卒中”の話？、と思われる方もいらっしゃるでしょうが、夏に多いのが脳卒中のなかでも脳梗塞です。

熱帯夜で体調を崩される方も多いこの時期に、ストレスから血圧が不安定になる方は特に注意しましょう。

■脳梗塞の3つのタイプ

■グラフ1：「脳梗塞」厚生労働省調査
 全国156病院調査累計



左の表は脳梗塞の季節別発症数の統計ですが、これで夏に多いことが一目でわかります。

発汗が多い夏に適切に水分を摂るのは、熱中症の予防と同時に「どろどろ血」を防ぐためにも欠かせないことです。

「脳梗塞」は次の3種類に分けられます。

- ①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「アテローム血栓性梗塞」
- ②脳の細い血管に動脈硬化が起こり血栓などが詰まってしまう「ラクナ梗塞」
- ③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（しんげんせいのうそくせんしょう）」などで、この3種類で脳卒中死亡の60%以上を占めます。

■脳卒中を防ぐ

脳卒中を防ぐためには、まず第一に「高血圧を防ぐ」ことです。つまり塩分を摂りすぎないことや（前回の食品の塩分含有量を参照ください）、塩分排出効果をもつカリウムを野菜や果物から摂取することです。そして、悪い生活習慣を改めることも重要です。

改善したい生活習慣のなかの「高血圧」危険因子



国の健康指針では、食塩は1日あたり10g未満、カリウムは1日3.5g以上の摂取が望ましいとしています。そこで、「うす味料理」に慣れなければなりませんので、濃い味好みの方はかなりの努力が必要です。

- うす味に慣れる!!**
- ① 減塩しょう油を使う
 - ② 天然のだしをいかにす
 - ③ ハーブや香辛料で味付けする
 - ④ 酢や柑橘類などの酸味を利用する
 - ⑤ 食べるときは味見をせずにいきなり調味料をかけない
 - ⑥ 甘味が濃いと塩分も濃くなりがちなので、砂糖やみりんの量を控える

高血圧以外にも脳卒中と密接な関係にある病気や症状を抑える必要があります。右の3つは特に気を付けなければなりません。

脂質異常症

糖尿病

心臓病
(心房細動)

■あなたの危険度を自覚しましょう！

「脳卒中」チェック。「思い当たる」が多いほど危険。

- | | | | | |
|---------------------------------------|---|---|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 60歳以上である | <input type="checkbox"/> 運動不足である | <input type="checkbox"/> 高血圧である | <input type="checkbox"/> 糖尿病である | <input type="checkbox"/> 脂質異常症である |
| <input type="checkbox"/> ストレスがたまっている | <input type="checkbox"/> 味の濃いものが好き | <input type="checkbox"/> 太っている | <input type="checkbox"/> ゆっくり休めない | <input type="checkbox"/> 脂っこいものが好き |
| <input type="checkbox"/> 脈が乱れることがよくある | <input type="checkbox"/> お酒をたくさん飲む | <input type="checkbox"/> たばこを吸う | <input type="checkbox"/> 完璧主義である | <input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない |
| <input type="checkbox"/> 果物を食べるのが少ない | <input type="checkbox"/> 味見をせずに調味料をかけることが多い | <input type="checkbox"/> 家族や親戚に脳卒中にかかった人がいる | | |

次に、チェックが入ると脳梗塞の前兆かもしれません。医師にご相談ください。

- | | | |
|---|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 人のいうことが一時的に理解できない | <input type="checkbox"/> からだの片側がしびれたり、手足に力が入らない | <input type="checkbox"/> 足がもつれて歩けない |
| <input type="checkbox"/> 片眼が見えなくなったり、視界の半分が見えない | <input type="checkbox"/> 話したいのに、急に言葉が出なくなる | <input type="checkbox"/> ろれつがまわらない |
| <input type="checkbox"/> ものが二重に見える | <input type="checkbox"/> 食べ物が一時的に飲み込めない | |

栄養機能食品 アリウムエクセラ

アリウムエクセラの原材料

アリウムエクセラには北海道資源を活用した血管や血液の健康を支える栄養複合素材が生きています。



ギョウジャニンニク



タマネギ



アロニアベリー



グレープシード



マルチビタミンオイル

アリウムエクセラの開発技術と栄養機能

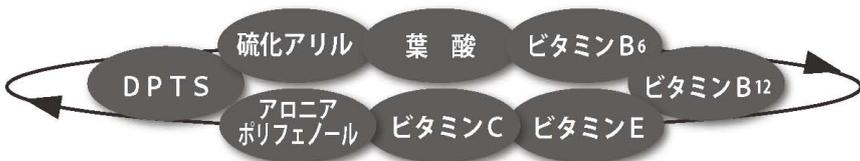
タマネギ健康成分の2つの特許

抗酸化成分DPTS（ジプロピルトリスルフィド）の生成抽出技術や働きに関する発見に対して、それぞれ特許を取得しています。

製法特許『バイオラショナルコントロール』（特許第 3725079 号）

用途特許『記憶障害改善作用を有する組成物』（特許第 4139677 号）

機能性複合素材の新・相乗効果



■血流改善・メタボ
血栓や血中の汚れなどを取り除き流れを正常にすることで、酸素や栄養素が全身に行きわたります。それは同時にメタボリックシンドローム対策の基本といえるでしょう。

■アンチエイジング
身体に残った活性酸素は細胞を傷つけたり、有害成分と結びついたりして老化や疾病の原因をつくります。毎日除去することが若さを維持する秘訣です。

コールセンター

☎ 0120-933-695

月～金の平日のみ受付 10:00～18:00
※土・日・祝日はお休みとなります

ホームページ

<http://www.polestarinc.jp/club/>

FAX

011-816-7292