

目覚めたら左半身しびれ

「寝相が悪かったのか
な」。2013年の冬、絵
本作家の有田奈央さん(41)
は、目覚めた時に感じた頭
痛と左半身のしびれをその
程度に思っていた。

暖房を入れようと、そば

にあるエアコンのリモコン
に左手を伸ばそうとした
が、動かせない。疲れてい
るのだろうと思い、保育園
のパート勤務を休むことに
した。もう一度眠り、再び
目を覚ましたのは午後7
時。半日たっても左半身の

しびれは続いていた。おな
かがすいたので冷蔵庫に向
かおうとしたが、うまく立
ち上がれない。連絡をして、
自宅に来てくれた友人が有
田さんの姿に驚き、慌てて
救急車を呼んだ。

搬送された地元の病院で
MRI(磁気共鳴画像)の
検査を受け、右側の脳の血
管が詰まっていることが分
かった。医師からは脳梗塞
と告げられた。



「発症したばかりの時は、事の重大さに
気づきませんでした」と語る有田さん

で起きる病気だ。こぶが破
裂して、脳の表面を覆う膜
と脳との隙間に血が流れる
「くも膜下出血」や、血管
が破れて脳内出血する
「脳出血」と合わせ、脳卒
中と総称される。脳梗塞は
中高年に多い。若くても高
血圧や脂質異常症などの生
活習慣病があると発症リス
クが高まるが、血栓ができ
た原因が分からないケース
も少なくない。

脳梗塞は、血流が遮られ
て十分な血液が届かなくな
り、脳の神経細胞が損傷を
受ける。部位によっては、
半身などのまひが起きたり、
言葉が思うようにならな
くなったりするなどの後遺
症が残る場合がある。有田
さんの左半身のまひも、そ
のためと考えられた。

が高まる。だが、有田さん
が搬送された時には、すで
に13時間以上が経過してい
た。

看護師には「なぜ早く救
急車を呼ばなかったのか」
と問われたが、「高齢者の病
気だと思っていたから」と
しか言いようがなかった。
まさか自分が脳梗塞になる
とは信じられなかった。

30歳の頃に絵本作家にな
ることを夢見て福岡県から
上京し、保育園で給食調理
や保育補助のパートをしな
がら、習作を続けてきた。
出版社に持ち込み、13年4
月に出版されたのが、母親
のおっぱいに憧れる小さな
女の子を描いた「おっぱい
ちゃん」。念願のデビュー
を果たし、半年余りたって
からの思いがけぬ病。

「一晩寝て起きたら、全
部夢だといいいのに」と、心
から願っていた。

(この項続く。このシリー
ズは全5回)

発症から4時間半以内なら
ば、血栓を溶かす点滴薬
による治療で、ほぼ後遺症
を残さずに回復する可能性



過去記事はヨミ
ドクターで

ナスと豚肉の煮物

時間の目安 25分/熱量 313kcal/塩分 2.1g (1人分)

きょうの ひと皿

*材料 2人分
ナス 4本 / 豚ロース肉(薄切り) 150g / 赤トウガラシ 1本 / だし汁 1カップ

*作り方

1. ナスはへたを切り、茶せん状に縦に5mm間隔で包丁目を入れる。赤トウガラシは半分に切り、種を出す。
2. 鍋に油大さじ1杯、赤トウガラシを入れて熱し、ナスを加えていためる。油が回ったらだし汁、しょうゆ大さじ1と½杯、酒大さじ1杯、砂糖大さじ½杯を入れる。
3. 煮立ったら肉を入れてほぐし、落とし蓋をして15分中火で煮る。



はいかが。オクラ6本はガクをむき、モロヘイヤ1袋は葉を摘んで、一緒に熱湯でゆでる。ザルにあげ、冷めたらみじん切りに。だし汁½カップ、しょうゆ大さじ½杯を混ぜたとろこるに加える。

30代の女性。シングルマザーで営業職です。クライアントに休日も対応を求められ、困っています。私の会社の休日はカ

日は子どもと過ごしたいから対応できないことをやりわりと伝えましたが、それでも電話はやみません。私の上司に相談

a/a(水)

早期発見の大切さを伝える

2013年の冬に脳梗塞で入院した絵本作家の有田奈央さん(41)は、血液をサラサラにする抗凝薬の点滴や、抗血小板薬の飲み薬での治療を始めた。

後遺症の左半身のまひは、足に触れられても感覚がない状態だった。手すりや人の支えがあれば立ち上がれるが、歩けない。有田さんは当時の状況を「左側は、まるで透明人間になってしまったようでした」と例える。

理学療法士らの指導で、平行棒を使つての歩行訓練や、積み木をつかむなどのリハビリテーションを始めた。今後の生活への不安に襲われ、気持ちがふさがちにもなった。それでも、手すりを持たずに歩ける距離が増え、階段の上り下りもできるようになるなど、少しずつでも回復していく喜びをかみしめた。



地元の絵本作家の集いでサイン会に招かれた有田さん(左)

1か月余り後に退院したが、保育園のパートはあめ、収入は途絶えていた。生活費に加え、医療費の負担も重くのしかかり、知人から借金もした。

「私には絵を描くしかない」と腹をくくり、14年の春から、定期購読用の絵本の絵を描く仕事を始めるようになった。左手で定規を押し、直線を引くという通常の作業にも手こずり、

発病前に比べて時間がかかるとも、それでも、入院前から計画していた絵本の企画を進めるため、ひたすら絵を描き続けた。

発病から1年後には、エッセー漫画家の妹・麻生夕貴さん(37)と共著で、「ずっと健康だと思つた。34歳脳こうそく克服記」を出版した。それまでの闘病体験をユーモアを交えて振り返りながらも、「顔のまひ」「腕のまひ」「言葉の障害」などの

く、病気で入院したこともなかった。思い当たるのは、デビュー作を仕上げたために外出をあまりせず、10時間以上座りっぱなしの生活を続けていたこと。水分もあまりとらず、味付けの濃いものや甘い物を好んで食べていたことだ。

発病後は、再発を防ぐために抗血小板薬を毎日服用しながら、週3回はウォーキングを心がけ、食生活も見直した。36歳で結婚したのを機に、東京から宇都宮市内に移り住み、創作や読み聞かせの活動を続ける。

「腕のまひ」「言葉の障害」などのチェック方法を紹介し、脳梗塞の前兆に気づく大切さや早期受診を呼びかけている。発病前まで毎年受けてきた健康診断でも異常はな断でも異常はな



*過去記事はヨミドクターで



動画はこちら

サツマイモの肉きんぴら

時間の目安 20分 / 塩分 2.1g / 熱量 328kcal (1人分)



きょうのひと皿

*材料 2人分
サツマイモ(小) 1本(200g) / インゲン 5本 / ゴボウ 1/2本 / ニンジン 1/2本 / 豚もも肉(切り落とし) 100g

*作り方

1. サツマイモは皮付きのまま厚さ7~8mmの斜め切りにして、7~8mm角の棒状に切る。水にさらす。
2. インゲンは長さを2~3等分に切る。ゴボウは厚さ5mmの斜め切りにして5mm角の棒状に切る。
3. ニンジンもサツマイモと同様に7~8mm角の棒状に切る。
4. 肉は長さ6~7cm、幅1cmに切る。
5. フライパンに油大さじ1/2杯を熱し、ゴボウ、ニンジン、水気を拭いたサ

の都度、油が回るまでいためる。肉を入れていたため、ほぐれて色が変わったら、しょうゆ大さじ1と1/2杯、砂糖とみりん各同1/2杯、酒同1杯を入れ、水分がなくなるまでいり煮に

17歳の女子高校生。友人の私に対する態度がとびとげしくなり不安です。仲の良い友人で、いつも一緒に登下校しています。ただ、その子

態度

中に私が「今度カラオケ行きたいね」と話しかけると「お金ないわ」といわゆる「塩対応」いうか、冷たい態度のです。

免疫異常の難病が原因

子どもの頃からの難病が原因で、脳梗塞を発症するケースもある。

埼玉県内の女子大学生(20)は10歳から、全身性エリテマトーデスという免疫異常の難病を抱え、免疫抑制薬を服用していた。昨年5月下旬、夜に自宅近くの飲食店でアルバイトを終えて帰宅し、着替えもせず居間で眠りについた。昼過ぎになっても起きず、呼びかけにもまともに応じない娘の状態が心配になり、母親(52)は救急車を呼んだ。

地元の病院でMRI(磁気共鳴画像)検査で調べたところ、脳幹部にある脳底動脈の先端部分を血栓(血の塊)が塞ぎ、意識不明で両手足が動かない状態となっていた。専門的な治療を受けるため、日本医大病院(東京都文京区)に転院した。担当医は血栓を血管内から吸い出す「血栓回収療

法」を試みようと考えた。血栓回収療法は、太ももの付け根の動脈からカテーテル(管)を挿入し、専用の器具で血栓を吸引する治療だ。脳の比較的太い血管が詰まっている場合に検討される。日本脳卒中学会の診療指針では、遅くとも発症から24時間以内の実施を推奨している。長時間塞いでいた血栓を取り除くこと



治療の経過を示す資料を手に、発病した経緯を振り返る女子大学生(右)と母親

で、突然の大出血につながる恐れなどもあったためだ。女性は発症から24時間が過ぎていたが、MRIを詳細に調べると、血栓が詰まった周辺の組織が壊死していなかった。だが、このままでは寝たきりになるか、亡くなる可能性が高かった。同病院脳神経内科准教授の西山康裕さんの説明を受け、母親は治療に同意した。

血栓の状態によっては何度かに分けて回収する必要があるが、女性は一発で取り除くことができ、1時間足らずで治療を終えた。その後、血栓の原因を調べる心臓の超音波検査で、弁に付着していた塊が見つかり、こ

の一部が脳の血管に運ばれ詰まらせたとみられた。女性は、抗リン脂質抗体症候群と診断された。エリテマトーデスと合併することが多い難病で、心内膜炎を起こして弁に塊ができたと考えられた。

女性はしばらく大学を休学したが、昨年10月に復学し、現在は後遺症もない。母親は「不安もありましたが、この治療に懸けるしかない」と思った。本当に良かった」と喜ぶ。

血栓回収療法は、2010年から公的医療保険が適用され、複数の器具が相次いで使えるようになっていく。ただ、実施には習熟した医師による高度な技術が必要だ。西山さんは「血栓回収療法を実施できる医療機関は限られているが、一刻を争う脳梗塞患者に治療の選択肢を増やし、後遺症を軽減する可能性も期待できる」と語る。



過去記事はヨミドクターで

工スニック春巻き

時間の目安 25分/熱量 164kcal/塩分 0.7g (1本分)

きょうのひと皿

***材料 6本分**
ジャガイモ1個(150g) / タマネギ ½個 / ショウガ1かけ / 冷凍グリーンピース½カップ / カレー粉大さじ½杯 / 春巻きの皮6枚

*作り方

1. ジャガイモはラップに包み、電子レンジ(600W)で3分加熱し2分蒸らす。皮をむき、粗く潰す。
2. タマネギ、ショウガはみじん切り。
3. フライパンに油大さじ½杯を熱し、(2)を入れたためる。(1)、グリーンピースを加える。カレー粉、塩小さじ½杯も加え、いためてから冷ます。
4. 小麦粉大さじ1杯に同量の水を混ぜる。



6等分にした(3)を、中央より少し手前に一文字において、手前、左右を内側に折って巻き、向こうの2辺に(4)を塗り、巻きながらとめる。
6. 残りも同様に巻き、170度の揚げ油

40代のパート女性。別居した夫が子どもたちの養育費を出しません。夫は気に入らないことがあると無視したり

養育費滞る

り、学資保険も解約ると言い出しました責任を果たさない夫はあきれますが、夫子どもたちとの関係良好で、私も子ども

医療ルネサンス

No.7365



若くして脳梗塞

4/5

見落とされ 診断の遅れ

若い患者が脳梗塞を発生した際、診断が遅れるケースも少なくない。

層撮影法) 検査で脳に異常は見つからなかったという。この日は土曜日で、当日の外科医はメニエール病を疑った。ストレスや疲れ、睡眠不足をきっかけに、内耳にリンパ液が過剰にたまることで起こる病気だ。

「良くならないなら、月曜日耳鼻科を受診してほしい」と告げられた。帰宅すると、まっすぐ歩けない状態だった。月曜日、指示通りに同じ病院の耳鼻科を受診すると、「精神的なものではないか」との説明を受けた。納得できず、医師と話し合い、脳神経外科に診てもらうことになった。

傾きながら歩く姿を見た医師は脳梗塞を疑った。MRI(磁気共鳴画像)検査を受けることになり、左小脳の血管が詰まっていることが確認された。

東京都内の男性会社員(45)が2016年の秋に脳梗塞を発生したのは、自宅からほど近いゴルフ練習場だった。朝からレッスンを始めて1時間ほどすると、今まで感じたことのない激しい目まいと、吐き気に襲われ、思わずその場に座り込んでしまった。スタッフが呼んだ救急車で最寄りの大学病院に搬送された。

「良くならないなら、月曜日耳鼻科を受診してほしい」と告げられた。帰宅すると、まっすぐ歩けない状態だった。月曜日、指示通りに同じ病院の耳鼻科を受診すると、「精神的なものではないか」との説明を受けた。納得できず、医師と話し合い、脳神経外科に診てもらうことになった。

傾きながら歩く姿を見た医師は脳梗塞を疑った。MRI(磁気共鳴画像)検査を受けることになり、左小脳の血管が詰まっていることが確認された。

国内で診療した16〜55歳の脳梗塞患者519人を対象にした研究によると、後遺症で退院時に何らかの介助が必要となるのは44歳以下では5人に1人だった。

「良くならないなら、月曜日耳鼻科を受診してほしい」と告げられた。帰宅すると、まっすぐ歩けない状態だった。月曜日、指示通りに同じ病院の耳鼻科を受診すると、「精神的なものではないか」との説明を受けた。納得できず、医師と話し合い、脳神経外科に診てもらうことになった。

傾きながら歩く姿を見た医師は脳梗塞を疑った。MRI(磁気共鳴画像)検査を受けることになり、左小脳の血管が詰まっていることが確認された。

国内で診療した16〜55歳の脳梗塞患者519人を対象にした研究によると、後遺症で退院時に何らかの介助が必要となるのは44歳以下では5人に1人だった。

脳梗塞は診断や治療の開始が早いほど、神経組織のダメージを最小限に抑え、後遺症を軽減する可能性が高まる。済生会横浜市東部病院神経内科部長の後藤淳さんは「働き盛りの世代が脳梗塞を発生して後遺症を抱えると、家庭や職場など周囲への影響も大きい。医療側も先入観を持たず、疑いのある患者を注意深く診察する姿勢が重要だ」と指摘する。

「この状態で仕事が続けられるのか」と思い詰めたが、リハビリ治療で接する理学療法士や、作業療法士に励まされた。左手で電卓を使ったり、折り紙を折ったりする訓練を続けた。左手でもパソコンのキーボードを打てるようになった。男性は「後遺症はかなり改善したが、もう少し早く診断してもらえなかったのだろうか」と振り返る。

若年世代は、脳梗塞のリスクとなる生活習慣病などの持病がないことが多いため、疑われることなく、見過ごされる場合もある。

脳梗塞は診断や治療の開始が早いほど、神経組織のダメージを最小限に抑え、後遺症を軽減する可能性が高まる。済生会横浜市東部病院神経内科部長の後藤淳さんは「働き盛りの世代が脳梗塞を発生して後遺症を抱えると、家庭や職場など周囲への影響も大きい。医療側も先入観を持たず、疑いのある患者を注意深く診察する姿勢が重要だ」と指摘する。

脳梗塞は診断や治療の開始が早いほど、神経組織のダメージを最小限に抑え、後遺症を軽減する可能性が高まる。済生会横浜市東部病院神経内科部長の後藤淳さんは「働き盛りの世代が脳梗塞を発生して後遺症を抱えると、家庭や職場など周囲への影響も大きい。医療側も先入観を持たず、疑いのある患者を注意深く診察する姿勢が重要だ」と指摘する。



タブレット端末で仕事のメールをチェックする男性

脳梗塞を発生して後遺症を抱えると、家庭や職場など周囲への影響も大きい。医療側も先入観を持たず、疑いのある患者を注意深く診察する姿勢が重要だ」と指摘する。

脳梗塞は診断や治療の開始が早いほど、神経組織のダメージを最小限に抑え、後遺症を軽減する可能性が高まる。済生会横浜市東部病院神経内科部長の後藤淳さんは「働き盛りの世代が脳梗塞を発生して後遺症を抱えると、家庭や職場など周囲への影響も大きい。医療側も先入観を持たず、疑いのある患者を注意深く診察する姿勢が重要だ」と指摘する。



*過去記事は「ミニドクター」で

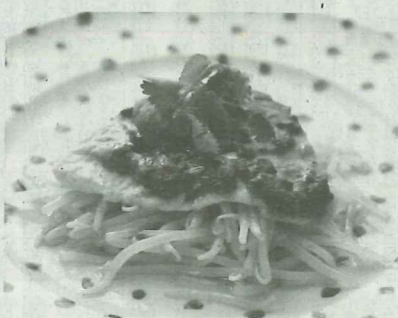
くらし「家庭」

連載「医療ルネサンス」は、原則、月曜日から金曜日の掲載です

きょうのひと皿

カジキのトウチ蒸し

時間の目安 15分/熱量 213kcal/塩分 1.4g (1人分)



*材料 2人分

カジキ2切れ/モヤシ1袋(200g)/トウチ大さじ1/2杯/梅干し(塩分13%)1/2個/おろしショウガ小さじ1杯/香菜(シャンツァイ)少々

*作り方

- 1. カジキは塩少々、酒小さじ1杯をふり、5分おく。
2. モヤシは根を取って水にさらし、パリッとしたらザルにあげて、水気を切る。

- 3. トウチはみじん切りにする。梅干しは種を取りたたたく。
4. (3)におろしショウガ、しょうゆと酒各小さじ1杯、片栗粉同1/2杯を混ぜる。
5. 耐熱皿にモヤシを広げ、カジキを水気を拭いてのせ、(4)をかける。ラップをかけ、電子レンジ(600W)で5分加熱し、2分蒸らす。
6. 仕上げにゴマ油大さじ1/2杯をかけ、香菜を散らし、よく混ぜて食べる。

この時期、魚は生サケでもおいしいです。 藤井恵

医療ルネサンス

No.7366

若くして脳梗塞

5/5

闘病体験 患者の希望に

脳梗塞の後遺症に向き合
い続けて6年余りになる福
岡市内の「ゆるりさん」(36)
は、SNSを活用して若い
世代の患者向けに自らの体
験を発信している。

2014年3月下旬、職
場の飲み会で発病した。1
杯目のハイボールに続き、
2杯目を飲もうとした時、
店内がグルグル回るような
感覚に襲われた。アルコール



SNSの動画で「手話歌」
を披露する、ゆるりさん

ほら

ルに弱いわけではないの
に、これまで経験したこと
のない強烈な吐き気も押し
寄せてきた。

救急車で搬送された病院
では「急性アルコール中毒」
が疑われ、吐き気止めの点
滴を受けた。家に帰された
後も、嘔吐は止まらなかつ
た。アルコールが原因と思
えず、同居する母親に頼み、
救急車を呼んだ。別の病院

に搬送され、MRI(磁気共鳴
画像)検査で、
左の小脳の血管
が詰まっている
ことが分かつ
た。

その後、左半
身のまひに苦し
んだ。手足も思
うように動かせ
ず、それとも回
らない。リハビ
リ専門の病院へ
も転院し、発病

から3か月余りたって退院
したが、後遺症は残ってい
た。お茶やコーヒーを運ぶ
お盆を両手で支えるだけで
も、上下に震えた。リハビ
リの理学療法士からは、こ
れ以上の回復は難しいと告
げられたが、諦めきれなか
った。

そこで始めたのが、好き
だったウィンドサーフィン
だ。左右のバランス感覚に
不安もあったが、発病した
翌15年の夏に挑戦すること
にした。天気の良い日には
週1、2回、車で1時間ほ
どかけて通ううちに、日常
生活の動きも良くなってい
るようになった。

これを機に、「いつまで
生きられるかも分からない。
やりたいと思ったこと
は、やれるうちにやる」と
前向きになった。トランポ
リンや自宅での筋トレな
ど、良いと思ったことを積
極的に試みてきた。

2年前、若い患者向けに
ウェブサイトを開設した。
発病直後、情報不足に悩ん
だ自らの体験を踏まえたも
のだ。昨年9月、「女30歳、
脳梗塞、左半身不自由にな
りまして」と題し、自らの
闘病体験をつづった小説を
書き上げ、インターネット
で公開した。

サイトではブログや動画
を通じ、日々の思いや運動
機能の回復ぶりを伝える。
最近、好きな歌に合わせて
手話で歌う「手話歌」をリ
ハビリも兼ねて始め、実演
する姿を披露している。

今でも、走ることは難し
く、階段は壁や手すりの支
えがなければ下りるのが心
もとない。「まだまだ良く
なる、できるようになると
信じて、若年の患者に希望
を持てる情報を届けていき
たい」と話す。

(野村昌玄)
(次は「コロナと闘う私
の物語」です)



*過去記事はコミ
ドクターで

ご意見・情報を 〒100-8055 読売新聞東京本社医療部 FAX03(3217)1960 iryou@yomiuri.comへ

くらし「家庭」

きょうのひと皿

しめサバと菊の甘酢あえ

時間の目安 20分/熱量 237kcal/塩分 1.6g (1人分)



*材料 2人分

しめサバ(小) 1枚(約100g)
/レンコン $\frac{1}{2}$ 節(正味100g)
/食用菊 5個/シメジ小 $\frac{1}{2}$ パッ
ク/だし汁大さじ1杯/練りワ
サビ少々

*作り方

1. ボウルに酢大さじ2杯、砂糖同1杯、だし汁、塩としょうゆ各小さじ $\frac{1}{2}$ 杯を混ぜる。
2. レンコンは薄いイチョウ切りに。菊は花びらをつむ。シメ

- ジは石づきを取ってほぐす。
3. 熱湯3カップに塩小さじ1杯、酢大さじ1杯を加え、菊を加えてさっとゆで、冷水にとってギュッと水気を絞る。残りの熱湯にレンコン、シメジを順に入れてゆで、ざるにあけて水気を切る。
4. (1)にシメジとレンコンを加えて冷やす。
5. しめサバはそぎ切りにする。酢大さじ1杯をふって混ぜ、汁気を切る。
6. (4)に(5)とほぐした菊を加えてあえる。器に盛って、ワサビを添える。 今泉久美