

脳の中の神経細胞は約六百億個、人間らしい心の働きなどを司(つかさど)る大脳皮質(脳の外側)には約百四十億個もの神経細胞があります。この無数の細胞へ酸素と栄養素を送り込むために脳には大小の多数の血管が張り巡らされ、体重のたった約2%の脳へ、全身の血液量の約14%が流れ込んでいます。そして脳は、私達が吸い込んだ酸素の20数%を消費し、血の巡りが悪いと脳細胞は酸素不足になつて壊死(えし)し、体の機能に障害が出てきます。これが「脳卒中」で「出血性」と「虚血性」のものがあり、次の3種類に分けられます。

心と からだの栄養

能岡 浩 [13]

心と からだの栄養

栓(そくせん)がある。脳卒中の前ぶれの一過性脳虚血発作は、血栓が脳の細い血管を一時的に塞(ふさ)ぐことで起き、「片方の手足がしびれる、片方の目が見えない、舌がもつれる」などの症状が出ます。この時の血栓は小さく、自然に溶けて

過労やストレスは血圧を上げます。毎日、睡眠を十分にとり、適度な運動でストレスを発散し、脳卒中の原因である肥満も解消しましょう。

(2) 食事に気をつけろ

脳卒中の予備軍『糖尿病、高血圧、高脂血症』などの人は食事療法を行ふと、病気の進行を防ぐことができます。

(3) 水分不足に気をつける
体の水分が少ないと、
血液が粘り、血栓ができる
やすく脳卒中になりやす
い。多量に汗をかいた時
やのどが渴いた時は、す
ぐに水分を補給する。
さらに「禁煙する、深
酒をしない」などの注意
も必要です。

頂くようこと、仏法から教わった。医者と(管理)栄養士、調理師の方々が協力し、一人一人の病状に合わせて、病気治療のために別々の食事を作つて下さる御苦労を思うと有り難い。それを食べ残さずに全部、食べないと治る病気も治らん。私はそう自分に言い聞かせてる。独りで食べるよりも皆と一緒に食べる方が、食も進むよ」と連れだつて食堂へ行くうち、女性患者は元気になり、退院していったそうです。