

低下の理由は冷蔵庫

やはり、のぼせていたのだろう。

若い頃、ワッシーも肩で風を切って歩いてきた。戦後しばらくして、脳卒中（脳血管疾患）が死亡率第1位になっていった。中でも高血圧性脳出血が多く、しかも致死的な重症例が多かった。ワッシーも、この病気に手術で挑戦したひとりだ。

が、世の中はどんどん変わっていく。やがて、脳卒中の死亡率は落ちはじめ、35年以上前に、死亡率1位の座はまずがん（悪性新生物）に

脳卒中の死亡率

抜かれ、心臓病に抜かれ、今や肺炎にまで抜かれてしまった。どうして、こつも急激に脳卒中の死亡率は低下したのだろうか？もちろん、ワッシーたちが手術をしまくったからではない。

死亡率低下の原因は、戦後に冷蔵庫が普及したことや、食事が洋風化したことに加え、降圧剤による積極的な血圧管理が行われるようになったおかげである。冷蔵庫の普及により、食品の保存が簡単にできるよう



になった。それまでは、ものを腐らせないために塩を使っていたが、冷蔵庫のおかげで国民の塩分摂取量が激減した。その結果、ひどい高血圧のひとが少なくなったのである。

肉や乳製品を食べられるようになったのも大きい。戦中、戦後の食糧事情が悪かった時代、コレステロールやタンパク質が極端に不足し、脳の細い血管がボロボロになった。こ

血圧に自信過剰は禁物

れに高血圧が加われば、ボロボロの血管が膨れて簡単に破れた。

今や脳卒中も様変わりして、脳出血より脳梗塞が多い。飽食の時代で、高脂血症や糖尿病、肥満が危険因子となっている。だが、脳梗塞も高血圧が一番の危険因子であることに変わりはない。これらの経緯は、生活習慣と血圧管理の重要性を教えてくれている。だが、健康に無頓着か自信過剰の若いひとがそこに気付いた時、もう手遅れになっていることもあるのである。

（石黒修三 しいしぐるクリニック・脳神経外科専門医、金沢市在住）