

一過性健忘…24時間以内に大半が回復

「突然、少し前の出来事が思い出せなくなる」「自分が何をしているか覚えていられない」こうした状態は一過性健忘と呼ばれ、中高年を中心に起こることがある症状です。「認知症の始まり？」などと慌ててしまいますが、通常は一時的でそれほどかからずに回復します。

突然起こる一過性健忘は、自分のしていることや状況を新たに記憶することが出来ない「前向性健忘」が主な症状ですが、発症する少し前の出来事を思い出せない「逆行性健忘」もあります。ただ自分が何者かやどこに住んでいるかといった記憶は失われず、家族の存在や周囲にいる人が誰かも認識することが出来ます。

例えば車の運転中に発症したとすると、家までの道順は分かるのですが、なぜその場所にいるのかどうか分からないという感じになります。ゴルフ中に発症したと見られる男性が車で帰宅後、「ゴルフをしたのを思い出せない」と話し、家族を慌てさせたという症例もあります。

一過性健忘は、発症しても24時間以内に回復するケースが大半で、再発はごく稀です。診断は、MRIやCT、脳波検査などで他の病気を除外していき確定させます。ただ一過性ということもあって脳内の異常を捉えるのは難しく、原因や仕組みは明確でないところがあります。アメリカの研究によると、静脈うっ滞(血流の停滞)で脳の海馬の一部が機能不全になり、一時的な健忘を引き起こすのではないかとされています。静脈うっ滞は激しいスポーツや入浴、精神的なショックなどで起こるといいますし、片頭痛がある人は発症リスクが高いという調査結果もあります。生活習慣病との関連は、今のところ分かっていません。

一過性健忘そのものには後遺症などの危険性はないと言われていますが、健忘の症状を伴う別の病気の可能性があるため、注意が必要です。てんかんの発作が原因となるほか、低血糖や薬剤の副作用、アルコールがきっかけの健忘もあります。不整脈の一種で脈が遅くなる徐脈で記憶に影響が出ることもあります。早急に治療が必要な脳梗塞、くも膜下出血、脳炎などで健忘が出る例もあります。一過性健忘があった場合、症状が回復しても自己診断で済まず、脳神経内科などを受診して頂くようにお願いします。



高血圧症、世界で倍増！

WHO(世界保健機関)は、30~79歳で高血圧症を抱える人が2019年に12億8千万人に上ったとの報告と、新たな治療指針を公表しました。1990年の6億5千万人から30年間でほぼ倍増しました。背景には、人口増や社会の高齢化のほか、発展途上国での患者率増加が挙げられています。

WHOは治療指針で、最高血圧140以上もしくは最低血圧90以上の人に降圧剤を用いた治療を強く推奨しています。また高血圧は心臓や脳、腎臓の病気の悪化に繋がるため、循環器系の疾患や糖尿病、慢性腎臓病の患者には最高血圧130以上で降圧剤の使用を促しています。

高血圧症を抱えている人の割合が最も高かったのは南米のパラグアイで、男性62%、女性51%に上りました。逆に最も割合が低かったのは、男性がエリトリアの22%で、女性はスイスの17%でした。日本は女性が22%で全体で7番目に低い結果でしたが、男性は下位10位以内には入っていないということでした。

世界の高血圧症患者の82%は中低所得国に集中しています。高所得国で治療体制が整う一方、途上国では状況が悪化していることが問題です。特にアフリカや中央・南・東南アジアなどでは、高血圧の治療が必要で受診出来る人は男性20%、女性は25%程度に留まっており、受診率の増加が望まれます。



<今週のオススメレシピ♪牛肉となすのゴマ炒め★>

【材料(2人分)】

牛こま切れ肉(180g) なす(2個) ピーマン(2個) 白ゴマ(大さじ2) みりん(大さじ1) しょうゆ(大さじ1) 酒(大さじ1)

【作り方】①なすとピーマンは縦半分に切って、幅1cmの斜め切りにする。

②フライパンにサラダ油を熱し、牛肉を炒める。酒を入れ、①を加えて炒め合わせる。

③みりん・しょうゆを入れ、汁気がなくなるまで炒める。仕上げにゴマをふり、ざっと混ぜ合わせたら出来上がり！

