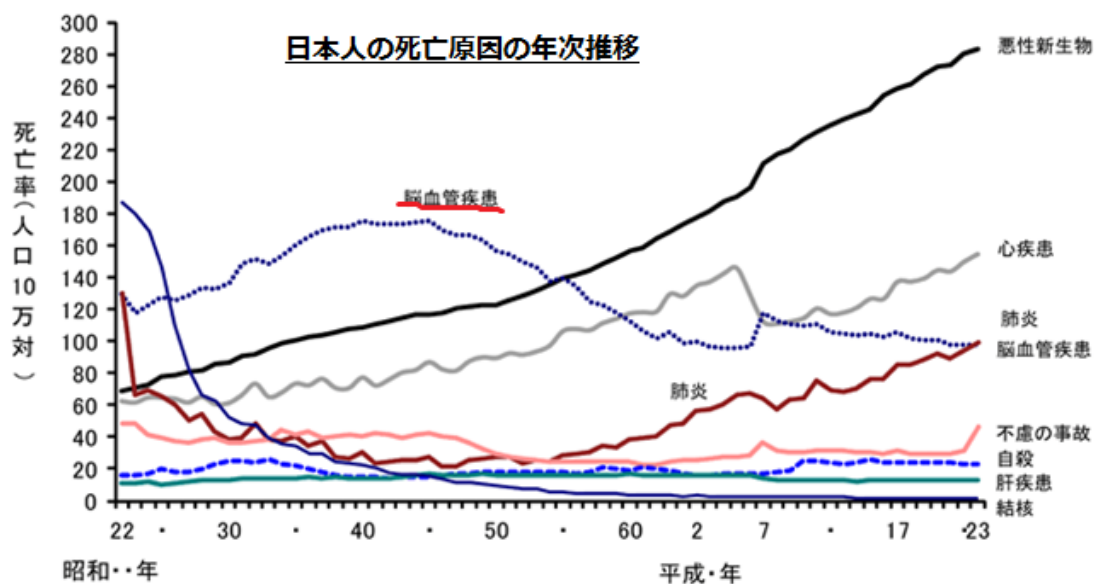


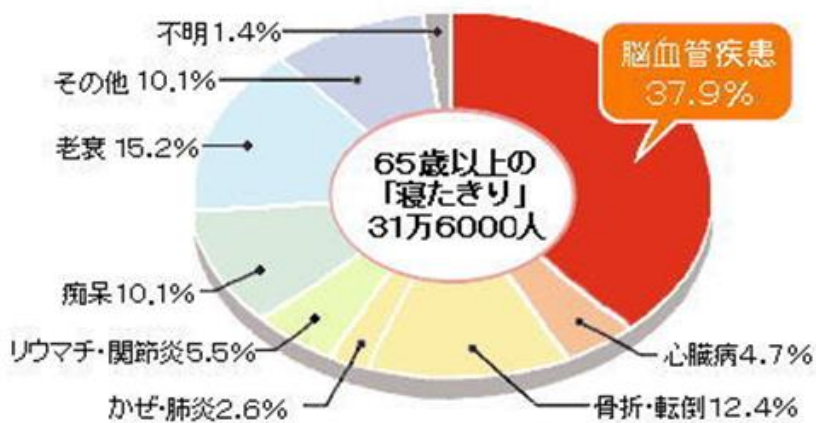
第11回 庄の原健康講座 「脳卒中」

脳卒中は日本人の死因の第3位であり、寝たきりの原因としては第1位です。健康長寿を目指すうえで脳卒中の予防は極めて重要です。



今回の健康座では脳卒中についてお話しします。

寝たきりの原因



厚生労働省大臣官房統計情報部編・平成12年

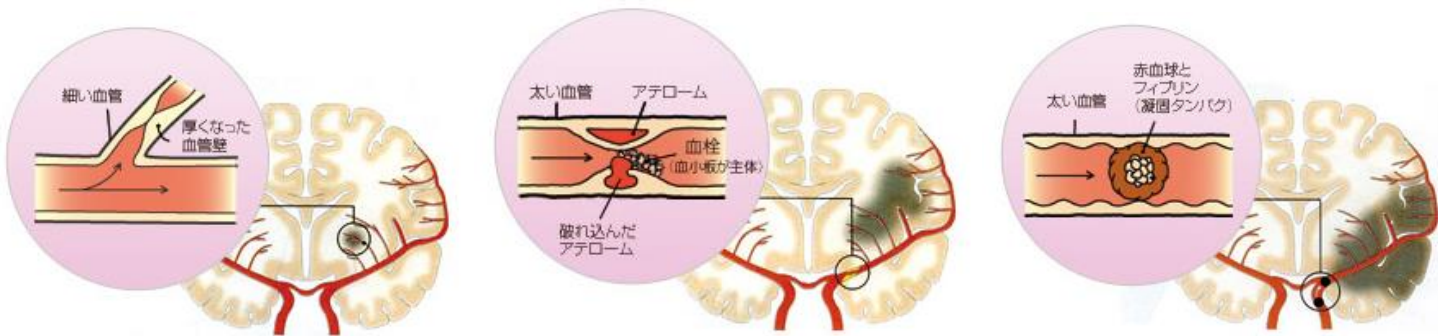
I. 脳卒中の分類

脳卒中とは脳の血管が破れるか詰まるかして、脳に血液が届かなくなり、脳の神経細胞が障害される病気です。

脳卒中には脳の血管が詰まって起こる**脳梗塞**、脳の血管が破れる**脳出血**、脳の動脈瘤が破裂する**くも膜下出血**、そして一過性に脳の虚血が起こる**一過性脳虚血発作**の4つのタイプがあります。

II. 脳梗塞

脳梗塞は**ラクナ梗塞**、**アテローム血栓性梗塞**、**心源性脳塞栓症**の3種類があります。ラクナ梗塞は脳動脈の末梢の細い動脈が、アテローム血栓性梗塞は太い動脈が動脈硬化によって閉塞して起こる脳梗塞です。心源性脳塞栓症は心房細動という不整脈のために心臓の中で血栓が出来て、これが流れて行って脳動脈に詰まって起こる脳梗塞です。



図は NO! 梗塞. ネットより引用

III. くも膜下出血

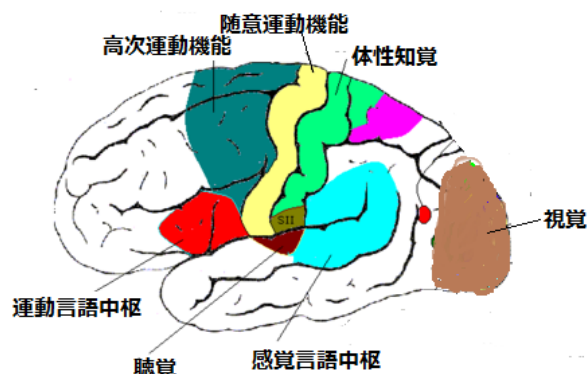
脳を包むくも膜の内側に出血するのをくも膜下出血といいます。原因は脳動脈瘤の破裂が大部分を占めます。出血の際に突然激しい頭痛（バッドで殴られたような）が生じるのが特徴です。

IV. 一過性脳虚血発作

脳動脈が一時的に閉塞して起こるものです。半身の運動まひなどの脳梗塞の症状が突然現れ、24時間以内（多くは数分から数十分）に自然に消えてしまいます。脳梗塞の前兆と考えられています。症状が完全に消失しても必ず病院を受診して下さい。

VI. 脳卒中の症状

脳は運動、知覚、視覚（もの見て認識する）、言語（話す）、聴覚（音を認識する）など様々な機能を司っています。そして、これ等の機能は脳の各所が分担しています（右図）。脳卒中では損傷を起こした脳の部位の機能障害が起こります。脳卒中を疑うべき代表的な症状は以下の通りです。



- 意識がない、呼びかけても応えない
- 頭がハンマーで殴られたように痛い
- 急に半身の手足が動かなくなった（麻痺）、しびれが起こった
- 急に片方の目が見えなくなる、見える範囲が狭くなった
- 急にろれつが回らなくなった
- 急に話せなくなった、言葉が理解できなくなった
- 突然のめまい、力はあるのにバランスがとれず立てない、歩けない、手足がうまく動かせない
- 全身けいれん

手足の麻痺の程度には幅があり、少し重く感じる・何となく動かしにくい程度の時もあります。左右いずれか半身にこのような症状を感じた時は脳卒中が疑われます。上記のような症状が起こった時には躊躇せず直ちに医療機関を受診して下さい。

VII. 脳卒中の治療

くも膜下出血や脳出血では緊急手術が必要な時もあります。脳梗塞では発症して4.5時間以内であれば血管を詰まらせている血栓を溶かす血栓溶解療法が行える可能性があります。この治療は後遺症をかなり軽減させる事が出来ます。脳卒中は早期治療が重要です。脳卒中を疑う症状が出たら、迷わず急いで病院を受診して下さい。

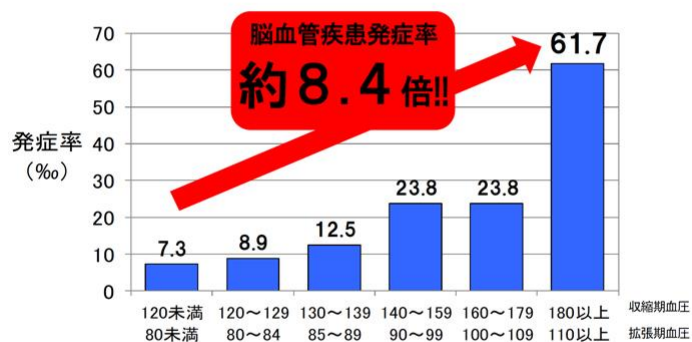
脳卒中急性期を過ぎたら再発を予防するための治療が必要です。一番重要なのは血圧の管理です。アテローム血栓性脳梗塞であれば血栓形成を抑制する抗血小板薬、心房細動がある方は抗凝固剤を飲み続ける必要があります。その他次の章で示すような脳卒中の原因（危険因子）を取り除く様に生活習慣の改善が必要になります。

血圧値別にみた脳血管疾患発症率

Ⅷ. 脳卒中の原因（危険因子）

1. 高血圧

脳卒中の危険因子として最も重要なのが高血圧です。血圧が140を超すと脳卒中は明らかに上昇します（右図）。高血圧の方は血圧を正常にコントロールする事が非常に大切です。

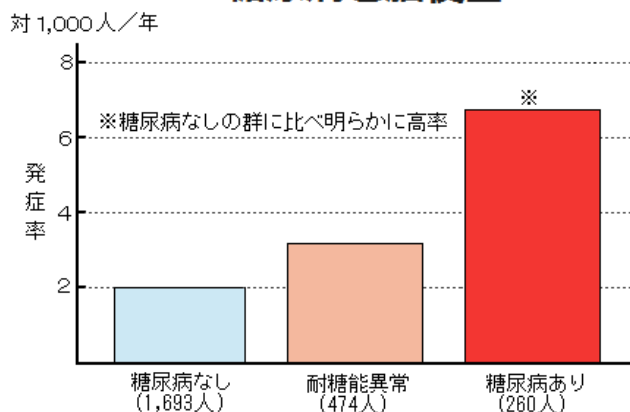


資料:日本高血圧学会(2009年)

2. 糖尿病

糖尿病は脳卒中の中でも脳梗塞の発症と密接な関係があります（下図）。糖尿病の方では、脳梗塞の予防のために糖尿病のない方よりもより厳格な血圧の管理が必用な事も分かっています。

糖尿病と脳梗塞



Fujishima M. et al:Diabetes 45(Suppl3):S14-S16,1996より改変
(久山町住民, 2,427人, 1988-1993年, 性・年齢調整)

3. メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームも脳卒中の危険因子です。脳卒中の予防には肥満の是正、血清脂質の適正化が重要です。日頃から運動や正しい食事を行う様に心がけましょう。

4. 心房細動

脳梗塞の一つである心源性脳塞栓症の原因は心房細動です。心房細動は心臓の心房が震える様に収縮する不整脈の一つです。心房で血流がよどむため心房の中に血栓（血の塊り）ができます。この血栓が脳まで流れていき脳動脈を詰まらせ脳梗塞を起こします。心房細動の人は脳梗塞予防のために血栓が出来な様に抗凝固剤を内服する必要があります。

5. タバコ

喫煙は脳卒中の危険因子です。日本人約9万5千人を対象とした調査によると、喫煙者の脳卒中で死亡するリスクは、非喫煙者に比べて、男性では1.8倍、女性では2.8倍あったという結果が出ています。

6. アルコール

大量の飲酒は脳卒中のリスクを高めます。飲酒をされる方は一日の飲酒量を日本酒換算で1合未満にして下さい。アルコールは日本酒以外のすべての種類で同じです。日本酒はダメだけど焼酎なら良いというのはありません。むしろ焼酎は日本酒よりも量を少なくする必要があります。下図に種々のアルコールの日本酒換算1合に相当する量を示しています



IX. 脳卒中の予防

脳卒中の予防は先に述べた脳卒中の危険因子を除去する事にあります。高血圧など生活習慣病がある方はまずきちんと治療する事が予防の第一になります。次の脳卒中予防10カ条を守る様にして下さい。

脳卒中予防 10 カ条

- 1 手始めに 高血圧から 治しましょう
- 2 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
- 3 不整脈 見付き次第 すぐ受診
- 4 予防には タバコを止める 意志を持って
- 5 アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
- 6 高すぎる コレステロールも 見逃すな
- 7 お食事の 塩分・脂肪 控えめに
- 8 体力に 合った運動 続けよう
- 9 万病の 引き金になる 太りすぎ
- 10 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ