

# 生活習慣の改善で予防を！ 脳卒中

健康エクスプレス No. 84

脳卒中は、治療後も大きな障害が残る可能性があるので注意したい病気です。また、生活習慣病から発展しやすい病気の一つです。今回は脳卒中についてご紹介します。

## 脳卒中とは

### (1) 脳卒中とは

脳卒中とは、①脳内の血管内が動脈硬化やコレステロールの固まりなどで詰まって血流が滞る、②高血圧などで血管が破裂する、などにより脳の細胞が死滅して、脳組織に大きなダメージを与える病気です。右表が脳卒中の代表的な種類です。日本人の死亡原因としては、脳卒中(脳血管疾患)はガン、心疾患に次ぐ第3位の病気です。そして、脳卒中は発症後に寝たきりや半身不随になるなど、介護を必要とする可能性が一番高い病気でもあります。

脳	ラクナ梗塞	脳内の深部・脳幹の細い血管がふさがって、血流が滞ってしまう。
梗塞	アテローム血栓性梗塞	脳内の血管内側にプラーク(コレステロールなどの糊状のかたまり)がたまって、血流が滞ってしまう。
	心原性脳塞栓症	心臓病が原因で生じた血栓が血流に乗って脳内まで到達し、脳の血管内をふさいでしまう。
脳出血		脳の中の細い血管が破れて出血し、神経細胞が死んでしまう。
くも膜下出血		脳内のくも膜と軟膜のあいだにある動脈瘤(血管がこぶ状になったもの)が破れ、膜と膜の間にあふれた血液が脳を圧迫し、損傷を与える。

### (2) 脳卒中の症状

脳卒中の症状としては①急に倒れて意識がなくなる、②半身のマヒが起こる、③ろれつが回らなくなる、④激しい頭痛に襲われる、などがあります。最近では、MRIや脳ドックの普及により、こうした症状が現れる前に脳卒中の可能性のある人を発見できるようになってきました。脳の血管に異常があると診断された人は、経過に注意しながら日常生活を過ごす必要があります。特に発症の可能性が高いと診断された際には、予防措置としての治療を行う場合があります。



### (3) 発症の前触れに注意！

多くの人は突然、上記の症状が現れ、早急な治療が必要となります。しかし、こうした重篤な症状の前触れとして①一時的な半身のマヒや手足のしびれ、②ものが二重に見える、③言葉を発しようとするが出ない、などの症状が現れる人もいます。そのような際には、早急に脳神経外科などの診察を受けましょう。

## 脳卒中の治療と予防

### (1) 脳卒中の治療

急に脳卒中の症状が現れた場合の対処法は次の通りです。①患者の衣服を緩めて安静に寝かせる。②救急車を呼ぶ。③患者が吐きそうなときは、嘔吐物を気管に詰まらせないために横向寝かせる。④到着した救急車の隊員に、意識の有無、呼吸の有無、嘔吐物の有無などの患者の症状を伝える。

病院では、倒れたときの患者の状況、家族からの情報、CT検査やMRI検査など、検査結果をもとに治療方針を決定します。緊急処置の必要があれば外科手術を行います。緊急手術の必要がない場合には、薬物療法を行って血栓を溶かすことやカテーテルと呼ばれる管を血管に通す方法が行われます。

### (2) 高血圧や脂質異常症(高脂血症)があぶない！

脳卒中は血管異常を起こして発症する病気です。脳卒中の危険因子として血管にダメージを与える高血圧と脂質異常症(高脂血症)が挙げられます。高血圧によって動脈硬化が血管に生じ、弾力性が無くなり、もろくなることがあります。脂質異常症によって血管内にプラーク(コレステロールなどの糊状のかたまり)が生じ、血管内部が狭くなってしまふことがあります。また、上表の心原性脳塞栓症のように、心臓の中にできた血のかたまりが血流に乗って流れていき、脳の血管を詰まらせることがあります。主に心房細動という不整脈がその原因となります。従って、心臓に疾患がある人は脳卒中にも注意が必要です。さらに脳卒中は糖尿病と関わりがあり、糖尿病の人が脳卒中で亡くなる割合は、正常な人と比較して、2～3倍多くなっています。その他に①1日1合以上飲酒をする人、②1日平均40本以上喫煙をする人、③運動不足の人、④肥満症・メタボリックシンドロームに該当する人、などは脳卒中を発症しやすい人だと考えられています。上記に掲げた病気の人や①～④に該当する人はかかっている病気の治療を医師の指導に従ってきちんと行うこと、食事や運動など生活習慣を改善することが必要です。

《皆様の安心と安全のブレイントラスト(専門顧問グループ)》

株式会社ヤシロエージェンシーリミテッド 担当：八城一浩

〒107-0052 東京都港区赤坂3-1-2 TEL：03-3582-4511