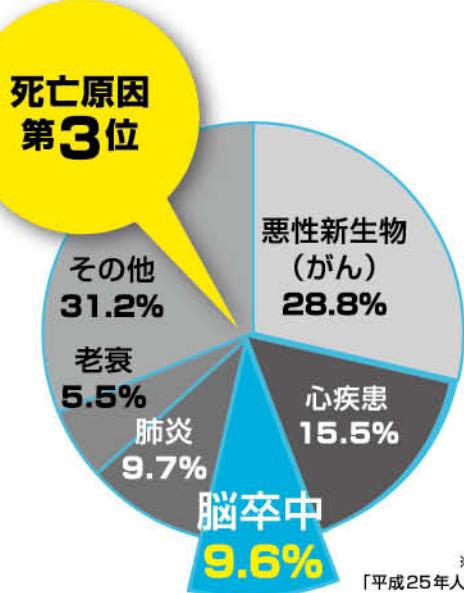


# 脳卒中を予防しよう！

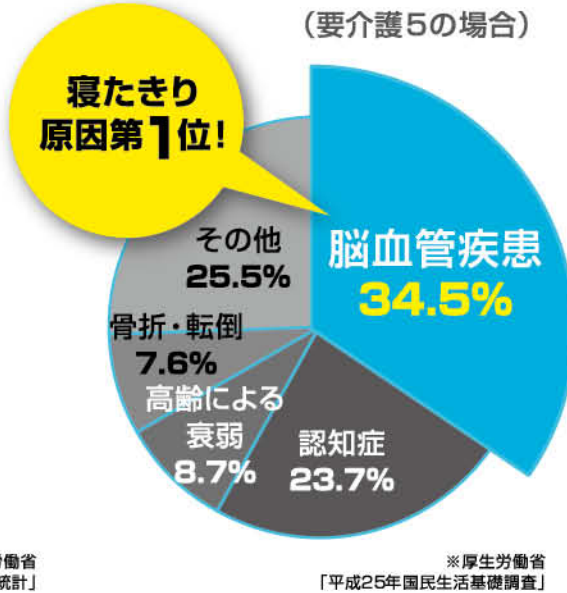
「脳卒中」の「卒中」という言葉は「突然現れる症状」という意味です。脳卒中がこわいのは、急激に手足のマヒや言語障害、意識障害がおり、重い後遺症や寝たきりを招く原因になることです。「脳梗塞」「脳出血」「くも膜下出血」の3つのタイプがあり、それぞれ原因や治療法は異なりますが、いずれも長期の入院やリハビリが必要です。

## 介護が必要になる原因の第1位です

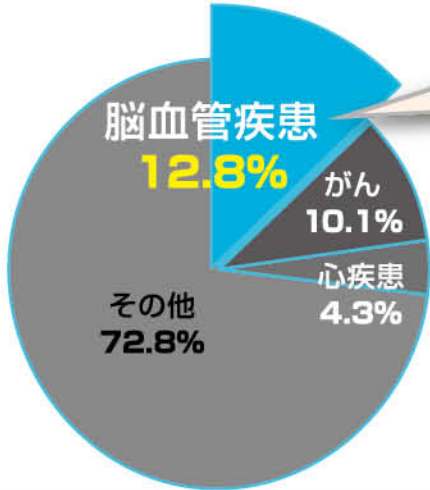
日本人の死亡原因



介護が必要になった主な原因  
(要介護5の場合)



入院理由に占める脳血管疾患の割合



脳卒中の平均在院日数

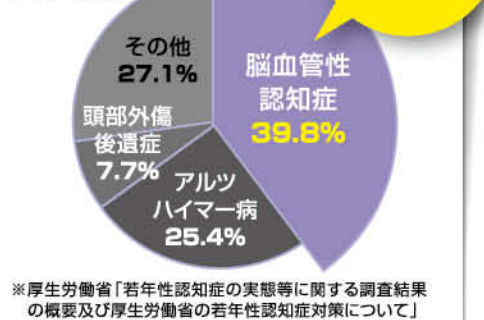
脳出血	126.9日
脳梗塞	97.4日
くも膜下出血	96.1日

※厚生労働省「平成23年患者調査」

### 認知症の原因にもなる

日本における認知症の原因でもっとも多いのは、脳の神経細胞が変性してしまうアルツハイマー病ですが、65歳未満の若年者においては、脳梗塞などの後遺症による脳血管性認知症の占める割合がもっとも多くなっています。性別では男性に多く、働き盛り世代の人が認知症を発症してしまうと、生活面、収入面にも大きな影響が出てきます。

若年性認知症の基礎疾患



知識編

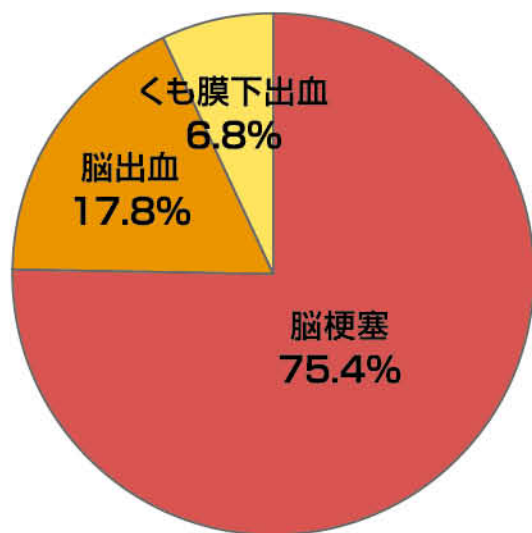
治療編

予防編



脳卒中には下記のように3つのタイプがありますが、いずれも手遅れになると重い後遺症や命の危険があります。一刻も早く専門医のいる医療機関への搬送が必要です。

### 脳卒中(急性期)の内訳



脳卒中には、脳の血管に血栓(血のかたまり)つまって障害がおこる「脳梗塞」と、脳の血管が弱くなって出血する「脳出血」・「くも膜下出血」の3つのタイプがあります。発症頻度は、脳梗塞がもっとも多くて約75%、次いで脳出血、くも膜下出血となっています。最近では、脂肪の多い食事や運動不足など、血栓のできやすい生活スタイルの人が増え、脳梗塞にかかる人が増加しています。

※脳卒中データバンク2009  
「脳卒中急性期患者データベース(1999~2008)」



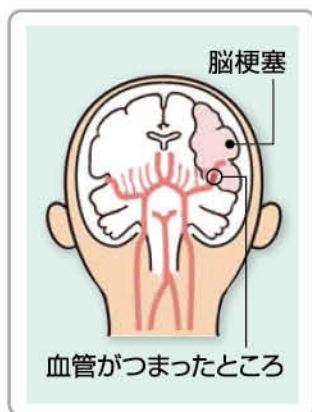
## 脳梗塞

脳卒中でもっとも多いのが脳梗塞。動脈硬化が原因であり、血管がつまった原因、つまった血管の太さなどにより、3つのタイプに分けられます。

### アテローム性血栓性脳梗塞

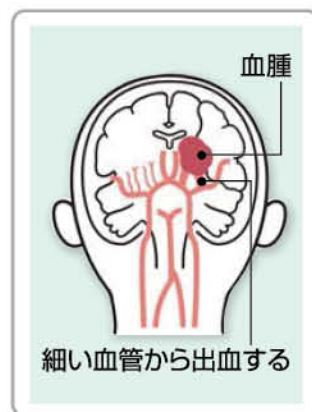
血液中のコレステロールなどがたまって(アテローム硬化)血栓となり、脳の太い血管がつまるタイプです。発作の前ぶれとして、一過性脳虚血発作(TIA)\*をおこすことがあります。

\*一過性脳虚血発作(TIA)……一時的に脳への血流が途絶え、片側の顔、腕、足が突然しびれたり、ろれつが回らなくなったりするが、24時間以内に症状がなくなるもの。症状が消えても、精密検査を受けることが重要です。



## 脳出血

脳出血の最大の原因は高血圧。出血部位によって、現れる症状や経過もさまざまです。脳出血発作は、血圧の変動と大きく関わっており、仕事などで緊張したとき、興奮したとき、入浴中、排便時などに多くおこります。



### ラクナ梗塞

ラクナとは「小さい空洞」という意味で、脳の細い血管がつまっておこるタイプです。高血圧による動脈硬化が原因で、安静時(とくに睡眠中)、午前中に発症しやすい傾向があります。

### 心原性脳塞栓症

心臓の血管内のできた血栓が流れてきて、脳の血管につまっておこる脳梗塞です。不整脈や心筋梗塞などの心臓の異常が原因です。日中の活動時に発症しやすく、他の脳梗塞に比べて重症化しやすいのが特徴です。

## くも膜下出血

脳卒中の中でもっとも死亡率の高いのが、くも膜下出血です。脳をおおっている「くも膜」の下で、脳動脈瘤(血管のこぶ)が破裂しておこります。脳梗塞や脳出血とは異なり、比較的若い働き盛り世代に多く発症します。





# 脳卒中を予防しよう！

知識編

治療編

予防編

脳卒中は、脳の血管が血栓（血のかたまり）でつまったり、破れたりすることにより、急激に手足のマヒや言語障害、意識障害などをおこす病気です。脳卒中の治療は病状により異なりますが、突然死や重い後遺症を招かないために、異変を感じたら、一刻も早く救急車で搬送する必要があります。また、後遺症が現れることが多いので、治療後はリハビリが欠かせません。

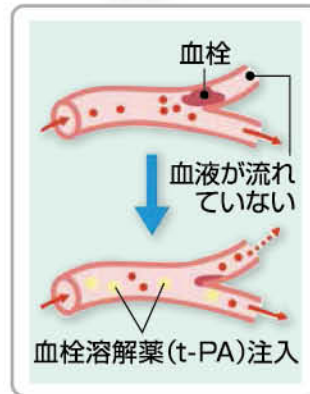
病状に応じて  
治療法を選択します



## 脳卒中の主な治療法

### 脳梗塞

脳梗塞は血管がつまる病気なので、まず一刻も早く血流を再開させる治療が行われます。脳梗塞が発症してから3時間以内でしたら、血栓を薬で溶かす血栓溶解療法が有効です。その後、薬で脳のむくみをとる治療（抗浮腫療法）や、血栓をできにくくする治療（抗血小板療法、抗凝固療法）等が行われます。再発予防のために手術（頸動脈内膜剥離術）を行うこともあります。



### 脳出血

脳出血の治療でまず行われるのは、薬で血圧を下げることです。脳出血をおこすと、出血をおこした部位に血腫（血のかたまり）ができますが、降圧によって出血が止まり、血腫が大きくなるのを防ぐことができます。その後、薬で脳のむくみ（脳浮腫）やけいれんを抑える治療を行います。血腫が大きく、意識障害があるような場合には手術を行うこともあります。



### くも膜下出血

くも膜下出血は、太い脳動脈のコブ（脳動脈瘤）が破裂することでおこります。くも膜下出血は、24時間以内に再破裂する可能性が高いので、血圧の管理をしながら、可能な限り再破裂を予防する手術（脳動脈瘤の根元をクリップで止める手術）を行います。また、カテーテルを使って、脳動脈瘤の中にプラチナ製のコイルを埋め込んでしまうコイル塞栓術を行うこともあります。





# 脳卒中を予防しよう！

脳卒中を引き起こしうる生活習慣や病気（生活習慣病）、いわゆる危険因子を持った方は大勢います。危険因子をできるだけ減らすことが、脳卒中の予防につながるのです。

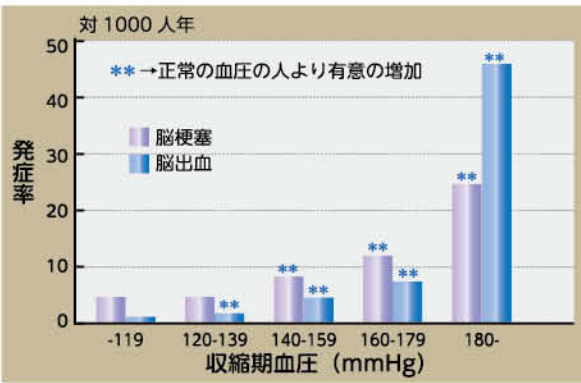


## 特に危険な因子は…

### 1 高血圧

脳卒中の最大の危険因子です。男女とも、血圧値が高くなるほど発症率が急激に高くなっています。

収縮期血圧のレベルと脳血管障害(男性)発症率の関連 (久山町研究より, 1996)



### 2 糖尿病

糖尿病をそのまま放っておくと、様々な合併症を引き起こします。脳に関しても、糖尿病の人は健康な人よりも脳梗塞の発症率が高いことがわかっています。

### 3 脂質異常症

LDL(悪玉)コレステロールが増えると、動脈硬化が進みやすくなります。LDLコレステロールが高く、さらにLDLコレステロールを除去する働きをするHDL(善玉)コレステロールが低い人は、全身の動脈硬化を起こしやすく、脳梗塞(特にアテローム血栓性梗塞)のリスクにもなります。

## 脳卒中予防十か条

- 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 見つか次第 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

(公益社団法人 日本脳卒中協会)

脳卒中は突然に起こる病気です。  
かかってから後悔しても手遅れですので、  
普段から予防に努めましょう。

知識編

治療編

予防編