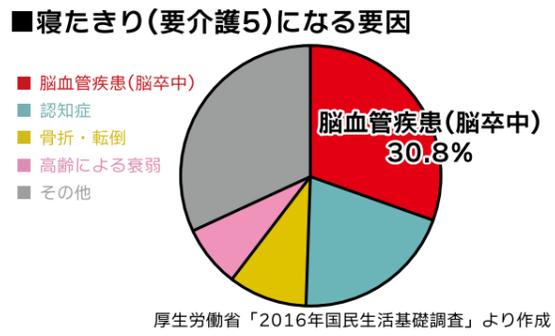
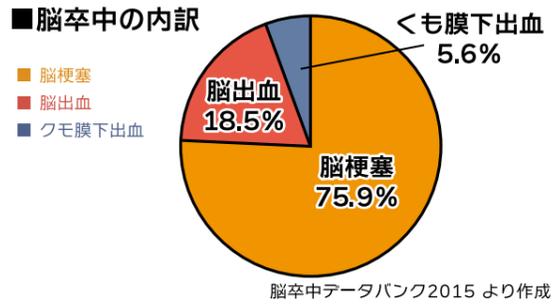


特集1

# 早期発見・治療で 後遺症を防ぐ 脳卒中



脳卒中は、脳の血管が破れて出血したり詰まったりして血液が流れなくなると、脳の神経細胞がダメージを受ける病気です。日本人の死因の中で4番目に多く、年間約11万人がこの病気で亡くなっています。医学の進歩で発症しても助かる人は増えているものの、後遺症が残ることが多く、寝たきりや要介護になる原因として最も多く、認知症にもなるのが脳卒中です。予防と早期発見が重要であり、前兆についても知っておきましょう。

## 増えている 動脈硬化による脳梗塞

脳卒中は、「脳梗塞」「脳出血」「くも膜下出血」の3つのタイプに分けられます。以前は日本では脳出血が多かったのですが、生活の欧米化や人口の高齢化などによって、動脈硬化が原因で起こる脳梗塞が増えています。

●**脳梗塞**  
 高血圧、高LDLコレステロール血症、糖尿病、喫煙などによる動脈硬化で血管が詰まったり狭くなったりして、

十分な血液が流れなくなり、神経細胞がダメージを受ける病気です。脳卒中の約75%を占めるのがこのタイプです。

脳梗塞は、さらに、細い血管の動脈硬化によって起こる「ラクナ梗塞」、太い血管の動脈硬化による「アテローム血栓性脳梗塞」、心臓内にできた血のかたまり(血栓)が脳まで到達して発症する「心原性脳塞栓症」に分けられます。

特に最近増えているのが、「心房細動」という、不整脈が原因で起こる心原性脳塞栓症です。心原性脳塞栓症は、

巨人軍の長嶋茂雄終身名誉監督、サッカー日本代表の伊ビチャ・オシム元監督が発症したことも注目を集めた病気です。死亡率が高く、重症化しやすいため、後遺症が残る人が多いのが特徴です。

●**脳出血**  
 脳溢血と呼ばれることもあり、脳の血管が破れて出血し、脳の中に血の塊である血腫ができる病気です。脳出血では、血腫が脳の組織を圧迫したり破壊したりすることによって、頭痛、手足の麻痺、意識障害、言語障害などの

症状が出ます。

脳出血の主な原因は、高血圧です。特に寒い時期には、温度の低いトイレや風呂場などへ行くことで、急激な血圧上昇が起こり脳出血を発症することがあります。そういったヒートショックを防ぐためには、トイレや風呂場、脱衣場にヒーターやエアコンをつけるなど、温度変化を避けることが大切になります。

また、日ごろから家庭血圧を測り、血圧管理するようにしましょう。

●**くも膜下出血**  
 脳を包む「くも膜」という膜の下の

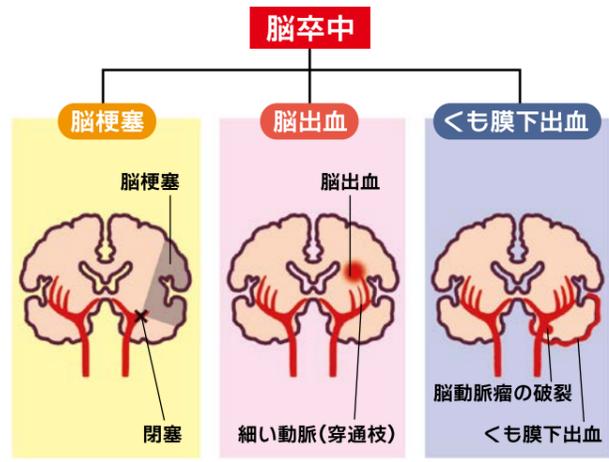
監修



東京都済生会中央病院 脳卒中センター長(神経内科部長)

星野 晴彦 先生  
(ほしの・はるひこ)

●略歴  
 1983年、慶應義塾大学医学部卒業。米国クリーブランドクリニック神経内科臨床研修、米国サンディエゴ・カリフォルニア大学アルツハイマー病研究所臨床研修、東京都済生会中央病院内科医長、慶應義塾大学医学部脳血管障害予防医学講座特別研究准教授などを経て、2011年より現職。2017年4月より院長補佐兼任。専門は神経内科、特に脳血管障害。日本脳卒中協会東京都支部長を務める。著書に、「脳卒中 専門医が解き明かす 病気の前兆・急性期対処法・予防法」(マック)など。



血管から出血し、発症直後に意識を失うことも多く、脳卒中の中でも死亡率が高い病気です。多くは脳の血管に動脈瘤と呼ばれるふくらみが生じ、それが破裂することによって発症します。脳卒中は高齢者に多い病気ですが、くも膜下出血は40〜50歳代でも発症することがあります。

**脳卒中かもと思ったら すぐに救急車を呼ぼう**

くも膜下出血の典型的な症状は、経験したことのない強く突然始まる激しい頭痛と嘔吐です。体験した患者さん

脳卒中の危険信号「FAST」  
 1つでも該当すれば、脳卒中の恐れあり!

**Face 顔**  
 笑おうとすると表情がゆがむ。左右で口元の上がり方が異なるようなら危険

**Arm 腕**  
 両腕を上げると片方が下がる。片腕に力が入らない

**Speech 言葉**  
 ろれつが回らない。言葉がでてこない。意味不明なことを言う

**Time 時間** 発症時間を確認して すぐに救急車を呼びましょう



# 予防が重要、生活習慣を見直そう

## 脳卒中を予防するための十か条

日本脳卒中協会

- 1. 手始めに 高血圧から 治しましょう**  
高血圧になると、脳の血管が詰まったり破れたりしやすくなります。血圧が高い人は医師の指導を受け、血圧の管理を心がけましょう。激高する、重いパーペルを上げるなど血圧が急激に上がるようなことも避けましょう
  - 2. 糖尿病 放っておいたら 悔い残る**  
糖尿病を放っておくと、全身の血管の動脈硬化が進み、脳梗塞を起こすリスクが高まります。糖尿病、あるいは境界型（耐糖能異常、空腹時血糖異常）を指摘されたら医師の診察を受け血糖値をコントロールするようにしましょう
  - 3. 不整脈 見つけ次第 すぐ受診**  
不整脈は脈が乱れることです。特に左心房が細かくふるえる心房細動は、心原性脳塞栓症を引き起こすリスクが高い不整脈です
  - 4. 予防には たばこを止める 意志を持って**  
1日の喫煙本数が高いほど脳卒中の発症リスクが高まり、禁煙すればその危険性は確実に下がります。禁煙外来などを活用し、いまず禁煙しましょう
  - 5. アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒**  
過度の飲酒は脳卒中のリスクを高めます。1日の適量は、ビールなら中びん1本（500mL）、日本酒なら1合（180mL）、ワインならグラス2杯（240mL）です
  - 6. 高すぎる コレステロールも 見逃すな**  
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。動脈硬化と脳卒中の予防には、LDLコレステロールを減らし、HDL（善玉）コレステロールを増やしましょう
  - 7. お食事の 塩分・脂肪 控えめに**  
塩分は高血圧、脂肪分の多い食事は高LDLコレステロール血症につながります。1日の塩分摂取量の目標値は男性で8g未満、女性で7g未満、高血圧の人は6g未満です
  - 8. 体力に 合った運動 続けよう**  
運動習慣のある人は、ない人に比べて脳梗塞の発症リスクが約6割低いとの報告があります。1日30分以上のウォーキングなどの運動を日常生活の中で実践しましょう
  - 9. 万病の 引き金になる 太りすぎ**  
肥満は、高血圧、糖尿病、高LDLコレステロール血症などの生活習慣病の原因となり、動脈硬化の進行を早めます。BMI〔体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)〕25未満を維持しましょう
  - 10. 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ**  
症状に気づいたらすぐに救急車を呼びましょう
- 番外編 お薬は 勝手にやめずに 相談を**  
脳卒中の予防には、治療の継続が肝心で、処方された薬を勝手にやめると危険です。薬が多い、飲みにくいときには、かかりつけ医に相談しましょう

めに重要です。50歳以上の人は、ときどき脈を測ってみて、脈が遅くなったり速くなったり、不規則に打っているようなら、かかりつけ医に相談して心電図検査を受けましょう。1分間に通常60〜70回程度の脈が、100回くらいと急激に速くなったり、逆に40回程度と遅くなったり、変動しやすい人も、心房細動が起きていないか調べる必要があります。

心原性脳梗塞の原因となる心房細動  
3月9日は脈の日です。日本脳卒中  
という不整脈が起こると、左心房が細かく震え、血液がスムーズに流れず、血栓をつくりやすい状態になります。心房細動のある人は、ない人に比べて、脳梗塞を発症するリスクが約5倍高まります。近年、心房細動による脳梗塞を予防するための新しい抗凝固薬が次々と出てきています。脈が不規則だったなら、放置せずに医師に相談してください。

協会と日本不整脈心電学会は毎年3月9〜15日を心房細動週間とし、心房細動からの脳梗塞を予防するキャンペーンを行っています。50歳以上の人は、脈を測るのを習慣にし、年に1回は心電図検査を受けるようにしましょう。脳卒中になると、認知症になるリスクも高まります。予防に勝る治療はありません。生活習慣を見直し、脳卒中を起こさないようにすることが大切です。

に聞いてみると、「バッドや金槌で殴られたような頭痛」と表現する人もいます。なかには、大きな発作が起きる前に、動脈瘤から軽く出血して、「警告頭痛」と呼ばれる強い頭痛が生じる場合があります。また、動脈瘤が視神経を圧迫して、ものが二重に見える症状が出る人もいます。脳梗塞や脳出血の典型的な症状は、顔の表情がゆがむ、片腕に力が入らない、言葉のろれつが回らないなどです。自分や周囲の人にこのような症状が1つでもみられたら、迷わず救急車を呼びましょう。

顔(Face)・腕(Arm)・言葉(Speech)・時間(Time)の英語の頭文字を取って、FAST(すぐに)と覚えておいてください(5ページ)。

また、顔のゆがみ、片腕の麻痺やしびれ、ろれつが回らないという症状が、すぐに消えてしまうことがあります。これは「一過性の脳虚血発作」と呼ばれるもので、脳梗塞の前兆を示すサインです。放置すると命に関わる脳梗塞の発作を起こす危険性が高いので、そういう前兆があったときにも、ただ



ちに病院を受診しましょう。脳卒中で命を落としたり重い後遺症に苦しんだりしないようにするには、おかしいと思ったときにすぐに病院へ行くことが重要です。

脳梗塞の治療で大切なのは、一刻も早く、薬で血栓を溶かす血栓溶解療法(t-PA療法)や、血栓を回収する脳血管内治療などによって、詰まった血管を再開通させることです。

脳血管内治療は、カテーテルと呼ばれる細い管を足の付け根の血管から挿入し、脳の血管の中の治療を行う方法です。近年、t-PA療法の後、脳血管内治療をしたほうが、後遺症が残りにくいこともわかってきています。

t-PA療法のタイムリミットは発症後4時間半以内、脳血管内治療は8時間以内で、治療の開始が早いほど後遺症は少なくなります。言うまでもなく脳出血の治療も時間との勝負です。重症化を防ぎ最適な治療を受けるためにも、できる限り早く病院にたどり着く必要があるのです。

**脈のチェックが 心原性脳塞栓症の予防に**

また、脳卒中の発症には、喫煙、多量飲酒などの生活習慣や高血圧、糖尿病などが関わっています。日本脳卒中協会が作成した「脳卒中を予防するための十か条+番外編」(7ページ)をぜひ実践して、発症リスクを減らすようにしましょう。

特に、「不整脈見つけ次第すぐ受診」は、心原性脳塞栓症を予防するた