

健康バンザイ！

生活習慣病対策シリーズ⑨

脳梗塞

がん、心臓病に次いで、日本人の死亡原因の上位にあげられる脳卒中。そして脳卒中の多くが脳梗塞によるものです。

脳は4本の血管（動脈）によって酸素や栄養素を供給されています。この4本の動脈のどこかが破れたり詰まったりして、血液の供給を受けられなくなると、脳の組織に障害がおこります。このような状態が脳卒中です。脳卒中には血管が詰まる脳梗塞と、血管が破れる脳出血があります。

以前は、日本人の脳卒中の中心は脳出血だったのが、現在では脳梗塞が8割を占めています。

最大の原因は、食生活の欧米化にあります。とくに動物性脂肪の摂取量が多くなり、その結果、肥満・高血圧・高脂血症・糖尿病などが増え、血管が詰まる脳梗塞がおこりやすくなっているのです。

脳梗塞は脳卒中の一種

脳卒中

脳内の血管が破れてしまう
脳出血

重症の高血圧などによって脳内の血管が肥厚してもろくなり、最終的には破れて出血する。致死率が高く、重い後遺症が残りやすい。

突然、動脈瘤が破れて出血
くも膜下出血

脳動脈にできたこぶ（動脈瘤）が破れて、脳の表面にあるくも膜下腔に出血する。致死率が高い。

脳梗塞

1.5cm未満の小さな梗塞

ラクナ梗塞



高血圧などによって細い血管の血管壁が厚くなり、血管の内腔が詰まるもの。脳の深部にある細い動脈でおこる、1.5cm未満の小さな梗塞なので、比較的症状は軽い。



高血圧などが原因に
アテローム血栓性脳梗塞



脳内の比較的太い血管の内側にコレステロールなどがおこゆのようにドロドロとたまってアテローム（粥状硬化）がおこり、これが破れたところに血栓ができ、詰まってしまうもの。高血圧や糖尿病、高脂血症などが原因。



多くは不整脈（心房細動）によって発症
心原性脳塞栓症



心臓（心房）が不規則に収縮し、血流がうっ滞したときなどに、心臓でできた血栓が脳の動脈へと移動して、突然詰まるもの。梗塞部分が大きく、症状も重くなりやすい。



監修
光洋サーモシステム株
産業医
美登路 昭 先生

片方の手足が
しびれたり、
動かない



急に手足に力が
入らなくなる



前触れの症状を 見逃さないで!



ものが飲み込み
にくくなる



ものが二重に見えたり、片
方の目が見えないまたは視
野の半分が見えにくい

ろれつが回らなくなったり、
言葉が理解できない



足がもつれたり、
ふらつく

発作がおきたらすぐに 救急車を呼んで、 次のような情報を 伝えましょう。

●発作がおきたときの状況

- ・何をしていたときに倒れたか
- ・意識はあるか
- ・まひがある場合は、どこにあるか
- ・頭痛があれば、とくにどこが痛い

●ほかの病気の情報

- ・同じような発作を以前にもおこしていないか
- ・過去に頭にケガをしたことがあるか
- ・高血圧、糖尿病などの持病はあるか
- ・常用している薬はあるか

●かかりつけの医療機関、医師の連絡先

上記の症状がおきたら要注意!!

前触れを見逃すな!

一過性脳虚血発作をおこした人の約30%は、ほうっておくと本物の脳梗塞になります。一過性脳虚血発作は脳梗塞の症状が一時的に現れるもので、多くの場合は1~2時間ほどで正常に戻ります。この発作は近い将来に本物の脳梗塞がおきる警告ですから、すぐに専門医に診てもらいましょう。

高血圧の改善が 最大の予防

脳梗塞の原因となる動脈硬化の最大の危険因子は高血圧。血圧をコントロールし、塩分のとりすぎや肥満に注意して、適度な運動を心がけましょう。

発症後 3~6時間が重要

「おかしいな」と思ったら3~6時間以内に専門医を受診することが重要です。そのためにも、CTやMRIなどの設備が整った専門の病院を前もって調べておくといいでしょ。

脳梗塞の危険因子はコレだ!

まずは、危険因子を1つでも多く減らしましょう。

- ・加齢: 60歳以上は脳梗塞を発症しやすい
- ・生活習慣病: 高血圧、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病が1つでもあると動脈硬化を加速させ脳梗塞へ
- ・喫煙: 血圧を上げ、血栓がでやすくなる
- ・大量飲酒: 適量は血圧を下げるが、大量となると血圧を上げ動脈硬化を進める。長年にわたって毎日2合以上飲んでいる人はかなり危険
- ・心臓病(とくに心房細動): 心房細動(不整脈の一種)などの心臓病では心臓の中に血栓がでやすく、心原性脳塞栓症を引き起こす
- ・無症候性脳梗塞、無症候性頸動脈狭窄: 無症候のまま脳梗塞をおこしていたり、頸動脈が狭窄しているもので、本格的な脳梗塞をおこしやすい

積極的に予防策を!

◆食: 脂質の摂取を減らす◆

まずは、バランスのよい食生活を心がけることです。肥満は生活習慣病のもとになりやすいので、肥満者は減量を。たんぱく質の補給源を肉から魚にする、油の使用量は、1日に大さじ1杯までを目安にするなどして脂質の摂取量を抑えましょう。間食、飲酒も控えましょう。

◆運動: 有酸素運動の継続◆

運動には、高血圧、糖尿病、高脂血症の予防・改善効果やストレス解消効果があります。ただし、これまで運動習慣のない人が、急に激しい運動をするのは危険です。ウォーキングなど軽い有酸素運動を1回30分から1時間で週3回以上定期的に行うといいでしょ。

※脱水症状にも気をつけて!

夏場は暑さによる発汗、冬場は風邪などの発熱や熱いお風呂での発汗から脱水症状を生じ、血栓がでやすくなります。十分な水分補給を心がけましょう。