

## 脳卒中にならないために

神戸掖済会病院 脳神経外科部長 中嶋 千也

### 1. 脳卒中とは

『脳卒中』の語源は“卒然（突然）として風の中（あたる）”に由来します。昔は“中風（ちゅうふう）”などと呼ばれ、突然に意識をなくしたり、麻痺を来たしたりする謎の病気として恐れられていました。現在では、1970年代からCTが、1980年代からMRIが日本に導入され、『脳卒中＝脳血管障害』として診断され治療が行われています。

### 2. 脳卒中の分類

脳卒中は『脳梗塞』、『脳出血』、『くも膜下出血』の3つに大きく分類されます。『脳梗塞』は血管が詰まって生じます。『脳出血』と『くも膜下出血』は血管が破れて生じます。『脳梗塞』は細い血管が詰まる“ラクナ梗塞”、頸部から脳にある太い血管が詰まる“アテローム血栓性脳梗塞”、心臓の中にできた血栓が脳へ運ばれて血管が詰まる“心原性脳塞栓症”に分類されます。頻度としては『脳梗塞』が多く76%、ついで『脳出血』が18%、『くも膜下出血』が6%です（脳卒中データベース 2015 より）。

### 3. 脳卒中の症状

『脳梗塞』、『脳出血』では脳実質そのものが損傷されます。損傷される部位や程度によって症状は様々です。“突然に”片側の顔面や手足に力が入らない（運動障害）、しびれる（感覚障害）、言葉がうまく話せない・理解できない（構音障害、失語）、片側のものが見えない（視野障害）などの症状が出現します。『くも膜下出血』は“突然に”今までにない激しい頭痛があり嘔吐するのが特徴です。いずれの病型でも“突然に”がキーワードです。また程度がひどい場合は意識を失うこと（意識障害）があります。

### 4. 脳卒中の統計

平成26年度の厚生労働省の発表では、脳卒中の総患者数は117万9,000人、医療費は1兆7,730億円でした。また1年間の死因別死亡総数は11万4,207人

で全体の 9.0%を占め、全死因の上位から 4 番目でした（ちなみに死亡の原因の第 1 位は悪性新生物、第 2 位は心疾患、第 3 位は肺炎です）。特に問題となっていることは介護が必要になる原因の『第 1 位』（寝たきりの原因の約 3 割）であることです。患者さんだけでなく、ご家族のためにも脳卒中にならないことはきわめて大切です。

## 5. 脳卒中予防十一か条

脳卒中を予防するための注意点をとして、日本脳卒中協会では川柳調にまとめた①から⑩の「十か条」を作成されています。それにもう 1 か条追加しました。

- 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 見つかり次第 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（疑われたら）すぐに 病院へ
- ⑪ 脳動脈瘤 一度は受けよう 脳ドック

以下に「脳卒中予防十一か条」を解説します。

### ①『手始めに 高血圧から 治しましょう』

血圧 120/80mmHg 未満を 1 とした場合、脳卒中による死亡の危険性は 140/90mmHg 以上では 2~3 倍、180/105mmHg 以上では 4~6 倍に上昇します。降圧療法を受けると脳卒中の危険度は約 4 割低下します。

### 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脳卒中になる危険性が 3~6 倍高まります。糖尿病予備

群の人にも注意が必要です。

### ③『不整脈 見つかり次第 すぐ受診』

特に心房細動のある人は脳梗塞を発症する危険性が3~5倍高くなります。脈のリズムが不規則だと感じたら医師に相談しましょう。血液を固まりにくくする薬を飲んで予防します。

### ④『予防には タバコを止める 意志を持って』

タバコを吸う人は吸わない人に比べて脳卒中を起こしやすくなります。1日21本以上吸うヘビースモーカーでは男性は約2倍、女性は約4倍、脳卒中の危険性が高まります。脳卒中発症率は禁煙して2年で下がり始め、5年経てば吸わない人と同程度になります。禁煙は短期間で確実な効果が得られます。

### ⑤『アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒』

飲酒量が増えるほど脳出血の危険性は上昇し、高血圧を合併するとさらに著しく高まります。ビールなら中びん1本、日本酒なら1合までにしましょう。

### ⑥『高すぎる コレステロールも 見逃すな』

悪玉(LDL)コレステロールが高いと脳梗塞発症率は高まります。目標値を目指して悪玉コレステロールをしっかり下げましょう。

### ⑦『お食事の 塩分・脂肪 控えめに』

塩分や脂肪のとりすぎは脳卒中の原因となります。塩分の1日の望ましい摂取量は成人男性が9g未満、女性が7.5g未満、高血圧の人は6g未満です。うす味を心がけ、外食や加工食品を買う時は栄養成分表示に注意してください。主食(ごはん、パン、麺)、副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)、主菜(肉、魚、卵、大豆料理)、果物、牛乳・乳製品などをバランスよく摂ることが大切です。

### ⑧『体力に 合った運動 続けよう』

適度な運動は生活習慣病の改善に役立ち、脳卒中の予防につながります。高血圧の人は血圧が低下し、糖尿病の人はインスリンの感受性が改善します。肥

満の人は減量され、脂質異常症の人は善玉コレステロールが増加します。まず歩くことから始めましょう。ウォーキングの目安としては、1日30分以上、できれば60分、息がはずむ程度のスピードで、1日あたりの歩く目標値は成人男性で9200歩、女性で8300歩です。

#### ⑨『万病の引き金になる 太りすぎ』

肥満は脳卒中だけでなく、様々な生活習慣病の原因です。理想の体重を目指して減量しましょう。理想体重は、身長(m) x 身長(m) x 22 で求められます。内臓のまわりに脂肪が蓄積する「内臓脂肪型肥満」の人は、動脈硬化の危険性が高く注意が必要です。ウエスト周囲径が男性で85cm以上、女性で90cm以上の人で、脂質異常、血圧高値、高血糖のうち2項目以上当てはまると、メタボリックシンドロームと診断されます。

#### ⑩『脳卒中 起きたら（疑われたら）すぐに 病院へ』

脳卒中が発症した場合、一般的には時間経過とともに症状が悪化します。そのため一刻も早く治療を開始する必要があります。特に脳梗塞では発症4時間30分以内ならアルテプラゼという血栓溶解剤の点滴により症状が劇的に改善することがあります。先に述べた脳卒中の症状が出た場合、すぐに119番に連絡するか専門病院を受診してください。

また“一過性脳虚血発作 (TIA)”という病態があります。脳梗塞と同じような症状が数分から30分くらいあられ自然に消失するものです。本格的な脳梗塞の前触れであり、症状が消失してもすぐに専門病院を受診してください。

#### ⑪『脳動脈瘤 一度は受けよう 脳ドック』

くも膜下出血の原因のほとんどが脳動脈瘤の破裂です。発症すると死亡率が高い病気です。また比較的若い年代でも発症します。脳動脈瘤があるかどうかは脳ドックのMRAという検査にてわかります。最近の大規模な研究により、どの動脈瘤のタイプが破裂しやすいか分かってきました。破裂しやすい動脈瘤が見つかった場合、予防のための手術や血管内治療が医療保険で受けられます。ぜひ脳ドック検査を受けてください。

この十一か条をもとに、自分の体調や生活習慣を見直してみましょう。そし

て薬を飲んでいる方は、自分の判断で勝手にやめないで必ず医師に相談してください。

神戸掖済会病院

〒655-0004 神戸市垂水区学が丘1丁目21番1号

TEL : 078-781-7811

FAX : 078-781-1511

URL : <http://www.kobe-ekisaikai.or.jp/>