

私のカルテ

No 3 2 4

脳梗塞の予防について

津島市民病院
神経内科医師
山岸 知未

脳梗塞とは

突然生じた脳の血管の血流の障害により起こることを「脳卒中」と言います。脳卒中は、脳の血管が詰まる「脳梗塞」、脳の細い血管がさけて脳の中に血腫(出血の固まり)をつくる「脳出血」、脳の太い血管にできた脳動脈瘤が破裂などにより脳の表面に出血する「クモ膜下出血」に分類されます。

脳卒中は、がん、心臓病、肺炎に次いで日本における死因の第4位となっています。中でも脳梗塞は、脳卒中死亡数の半数以上を占め、寝たきりや介護が必要となる原因疾患の第1位です。

一度、脳梗塞を起こすと、治療してもほぼ完治する人は約20%とされています。脳梗塞の方の5人に4人は何らかの後遺症が残ります。

脳梗塞の症状

脳梗塞の症状は、さつきまで何ともなかったのに「突然に」起こることが特徴です。

前から気にしている症状がある、あるいは、なんとなくおかしい、といった、症状の出現時期が特定できない場合は、脳梗塞の症状とは考えにくいです。

脳梗塞の具体的な症状は、片方の手足の力が入らなくなる、呂律がまわらなくなる、言葉がでない、意識がなくなつて回復しない、などです。

脳梗塞の種類

脳の血管の動脈硬化によって引き起こされる脳梗塞(アテローム血栓性脳梗塞、ラクナ梗塞)と、心房細動に代表される不整脈などにより心臓にできた血栓(血の固まり)が流れて血管が詰まる脳梗塞(心原性脳塞栓症)の大きく2つに分かれます。

心原性脳塞栓症は広範囲に障害が出ることも多く、脳梗塞の中で最も重症で完治が難しいものです。

脳梗塞の予防方法

脳梗塞は突然に起こる病気で、かかっ

てから、しまったと思っても手遅れであり、普段から予防しておくことが大切です。

脳梗塞全般における予防方法は、生活習慣病のコントロールであり、中でも高血圧を防ぐことが最大のポイントになります。

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。高血圧を防ぐ方法は、塩分を取りすぎず、野菜や果物を摂取するなど、食生活を改善し、大量飲酒、喫煙、運動不足、肥満などの生活習慣を改善することです。これも改善が認められない場合は、降圧薬にて血圧をコントロールすることになります。

心原性脳塞栓症の原因は、心房細動という不整脈や弁膜症などの心疾患に由来します。

特に心房細動がある方は、年齢や基礎疾患・既往歴などにより、脳梗塞になる確率が高いと判断される場合には、脳梗塞発症予防を目的に、血液をサラ

サラにする薬(特に抗凝固薬など)の内服をすることがあります。

おわりに

脳梗塞にならないためには、生活習慣病の予防・コントロールが重要です。生活習慣病の予防・適切な治療や生活習慣の改善により、脳梗塞だけではなく、心筋梗塞・狭心症などの循環器疾患やがんなどの発症予防にもつながります。毎年検診を受けること、適切な生活習慣病予防・治療に取り組んでいただけたらと思います。

