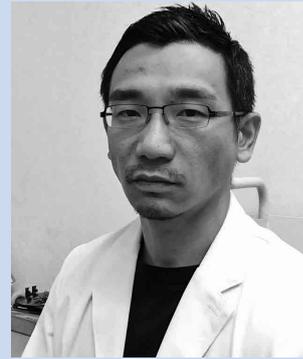


私のカルテ

No. 387

生活習慣病を管理し、脳卒中を防ぐ

津島市民病院
脳神経外科 主任医長

丹羽愛知

上杉謙信は、脳卒中で亡くなったと言われていました。かわや(和式トイレ)で急に意識がなくなり、数日後に亡くなったそうです。上杉謙信は酒好きであり、そのツマミは梅干しなどの塩分が高いものであったようで、高血圧症であった可能性が高いと考えられています。その生活習慣や、亡くなった最後の様子から死因は脳卒中であった可能性が高いと考えられているわけです。武田信玄との絡みで「敵に塩を送る」という逸話も持つ上杉謙信ですが、自分にも塩を盛り過ぎていたのでしょうか。

ということで今回は脳卒中と生活習慣病についてお話させていただきます。

脳卒中とは

脳卒中とは、脳の血管がトラブルを起こす病気です。脳卒中は大きく脳出血・脳梗塞・くも膜下出血に分類されます。脳梗塞は脳血管が「詰まる」のに対して、脳出血とくも膜下出血は脳血管が「破れる」という違いがあります。

脳卒中発作というと、「突然、意識を失って倒れる病気」と思っている方が案外、多いようです。しかし、こうしたひどい症状で発症するのは一部に過ぎません。言葉が喋りにくい、言葉が出てこない、手足の力が入りにくい、痺れる、頭痛、めまいなどの症状であることも多いです。

なぜ脳卒中の予防が必要か

脳卒中(脳血管疾患)は平成30年の全死亡者に占める割合は7.9%と死因の第4位です。また、要介護になってしまう原因としては15.1%と第2位を占めています。このように一度脳卒中にかかると元の健康な状態に戻ることが難しいため、脳卒中予防が大切になります。

脳卒中と生活習慣病の関係

脳卒中の主な原因とされる動脈硬化は、血管の内側にコレステロールなどが付着して血管が狭く硬くなり、血液の流れが悪くなった状態です。動脈硬化は加齢に伴いある程度必然的に起こる現象ではありますが、生活習慣病と呼ばれる高血圧症、脂質異常症、糖尿病、高尿酸血症などがある方はより動脈硬化が強く進行していきます。つまり生活習慣病で動脈硬化が進み、その結果、脳卒中になるという例が多いのです。生活習慣病を治療するためには、生活習慣病であるかどうか気付くことも大切です。

生活習慣病

生活習慣病そのものは自覚症状に乏しく気付かれ

ないことも多いです。血圧が少し高いくらいだったり、検診の採血でコレステロールが高かったりするくらいでは、自覚症状はあまりありません。高血圧は「サイレント・キラー」との異名も持ちます。症状はないものの、少しずつ、血管は蝕まれ、脳卒中への道筋ができてしまいます。このような無自覚な状況で生活習慣病を見つけるためにも検診があるわけです。

脳卒中を予防するため具体的にどうするか

検診を受けることをお勧めします。高血圧症、脂質異常症、糖尿病、高尿酸血症などの生活習慣病を指摘された方は、病院を受診し、適切な治療を受けながら、食生活や生活習慣を改善していくことが重要です。

また脳ドックといって、MRIを受けて脳の状態を把握しておくことも近年では積極的に行われています。脳血管の動脈硬化などが写真として見ることができるとイメージしやすいという利点があります。脳ドックを受け、脳血管に動脈硬化があり、それから生活習慣病を検索するという方も最近では増えているように感じます。

脳神経外科の立場から申し上げますと、脳ドックを行うことで、脳血管の動脈硬化の状態を把握しながら、薬物治療を行い、生活習慣病のコントロールを指導できることがメリットだと思っています。

まとめ

脳卒中は、必ずといっていいほど合併している生活習慣病を管理・治療することで予防できます。この超高齢化社会では、自覚症状なく忍び寄る生活習慣病を早期発見し管理することが脳卒中予防に繋がり、寝たきりや重い後遺症にならず健康に過ごすことがテーマです。まずはその入り口として、脳ドックから始めてみるのも良いかもしれません。不安かもしれませんが、それに一緒に向き合うのが我々の仕事です。いつでもご相談ください。