

# 第 29 回 生活習慣病教室

## 「脳卒中について」

■日 時：平成 24 年 11 月 20 日（火） 14 時半～15 時半

■場 所：牛久愛和総合病院 B 館 2 階大ホール

■講 師：脳神経外科 中本 英俊

### ◆脳卒中とは

脳血管の病変による脳の機能的、器質障害の全てを指すのが脳血管障害です。そのうち意識障害や脳局所症状（麻痺、失語、構音障害など）を急激に発症するものを脳卒中と呼びます。

脳卒中の種類は大きく分けて、以下の 3 つに分けられます。

#### 脳出血

動脈硬化などにより毛細血管がもろくなり脳の中に出血を起こす。

#### 脳梗塞

脳の血管がつまり、その先に血流が行かなくなり脳の細胞が栄養不足で死んでしまう。脳血管、頸動脈の動脈硬化や不整脈（心房細動）が原因になることもあります。

#### くも膜下出血

脳動脈瘤の破裂によりおこり、急な嘔吐や激しい頭痛、首の後ろのこわばりなどの症状があります。破裂後いったん血が止まり、その後再破裂することがあり、死亡率が上がります。脳ドッグで未破裂のうちに発見し、手術すれば予防する事ができます。

脳卒中は生存しても多くの場合、後遺症が残ります。麻痺、しびれ、失語症、構音障害、嚥下障害、高次機能障害（集中力低下など）があります。脳細胞は再生できないので、後遺症は避けられません。そのため、脳卒中は予防が大切なのです。

### ◆脳卒中の予防

要因は高血圧、糖尿病、脂質異常、喫煙、大量飲酒が上げられます。バランスの良い食事、適度な運動など、生活習慣の改善が予防に繋がります。高血圧やメタボリックシンドローム、糖尿病がある方は脳卒中になり易いので注意が必要です。高血圧の人は体重減量や、塩分減量（1日 6g）が効果的です。糖尿病の方は、健常者よりもより厳密な血圧管理が必要です。

心房細動を持つ人は健常者の 7 倍脳梗塞になりやすいと言われています。高血圧、高齢（75 歳以上）、心不全、糖尿病、脳卒中の既往があると脳梗塞発症の危険性が更に増します。心房細動を指摘された方は脳梗塞予防の為ワーファリン内服が必要な場合がありますので病院を受診してください。

喫煙は脳梗塞、くも膜下出血の危険因子です。脳梗塞は約 1.5 倍、くも膜下出血は約 3 倍

の確率でおこりやすくなります。飲酒については、脳出血とくも膜下出血は飲酒が要因になりますが、脳梗塞に関しては少量飲酒（日本酒 1 日半合、ビールなら 350ml）ならば逆に起きにくくなると言われています。そして、ご家族で脳卒中の方がいる場合は要注意です。体質や遺伝も要因に関わっています。

脳ドックは MRI という器械を使って脳の血管の状態を見ます。いわゆる「隠れ脳梗塞」、脳動脈の狭窄、脳動脈瘤などがわかります。悪化する前に治療を始めることが出来るので、危険因子のある方は脳ドックを受けましょう。

#### ◆まとめ

- ・脳卒中は後遺症を残しやすい → 予防が大事！
- ・生活習慣（食事、喫煙など）を改善！
- ・高血圧、コレステロール、不整脈などがあつたら放置せず病院受診！
- ・危険因子のある方は脳ドック受診を！

[過去の「生活習慣病教室」はこちら](#)