

第 68 回 生活習慣病教室

「脳梗塞について」

■日 時：平成 30 年 3 月 2 日（金）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：認定看護師 國府田 泉



今回は、脳卒中を中心に講話を行いました。

脳卒中について

脳卒中は大きく分けて、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血の 3 つに分けられます。その中でも、70～80%を占めるのが脳梗塞です。

日本の死亡原因疾患の第 4 位、入院原因の第 2 位、介護が必要な疾患第 1 位（寝たきりになる方が多い疾患である為）に脳卒中（脳血管疾患）が挙げられています。年々死亡率が減ってきている一方で、有病者数は増加しており、2025 年には 300 万人を超えると推定されています。

これは、発症の危険因子が生活習慣や生活習慣病と大きく関係しているからです。
<危険因子> 高血圧、脂質異常症、心疾患、糖尿病、喫煙、過度の飲酒、脱水等
その為、生活習慣を改善することで、発症リスクを抑えることが出来る疾患であると言われて
います。改善案の一つとして、自分の血圧に興味を持ち、計測する習慣を付けることをお
勧めします。

脳卒中予防の十か条

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 見付き次第 すぐ受診
4. 予防には たばこを止める 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 起きたらすぐに 病院へ

【番外編】 お薬は 勝手に止めず 相談を

脳梗塞の種類

○ラクナ梗塞

日本人に最も多く見られるタイプで、脳の細い血管が詰まって起こる為、症状が出ないこ
が多く、隠れ脳梗塞とも言われています。

○アテローム血栓性脳梗塞

脂質異常等により血管に脂肪が溜まることで起こる脳梗塞で、起床時や運動時に起こるこ
とが多いです。

○心原性脳塞栓症

症状が最も重く、心臓に出来た血栓が脳へ運ばれることによって発症し、麻痺や意識障害が
起きて短時間で重篤化します。

治療について

<内科的治療>

点滴によって、血栓を溶かすもの（血栓溶解療法）で、発症から 4.5h 以内に実施可能な方
法です。

※副作用が強い為、発症から早い段階で投与するという条件付き治療です。

<外科的治療>

足の付け根の太い血管から細い管を入れ、脳にできた血栓を取り除く方法（血管内治療）です。内科的治療で効果が得られなかったり、発症から 4.5h 以上 8h 以内である場合に実施します。

※専門医がいる病院でないと実施が出来ない方法。当院では実施可能。

命を守る合言葉「FAST（ファスト）」

脳卒中は早期発見、早期治療を行うことで後遺症が残るリスクが低くなります。1分1秒でも早く受診するための合言葉を紹介します。

F=Face（顔の麻痺） 顔の片側が痺れる、片方の目が見えなくなる

A=Arm（腕の麻痺） 片側の手足が痺れる

S=Speech（言葉の障害） ろれつが回らない、失語症

T=Time（発症時刻） 症状が見られた時刻を記録

上記のような症状が見られた場合、発症時刻を記録し、一刻も早く受診しましょう。

※起床時に症状が見られた場合、元気であった就寝時刻を発症時刻とします。

※脳卒中は体の片側だけに症状が現れるのが特徴です。両側に症状が見られる場合は、脊椎の異常が疑われます。