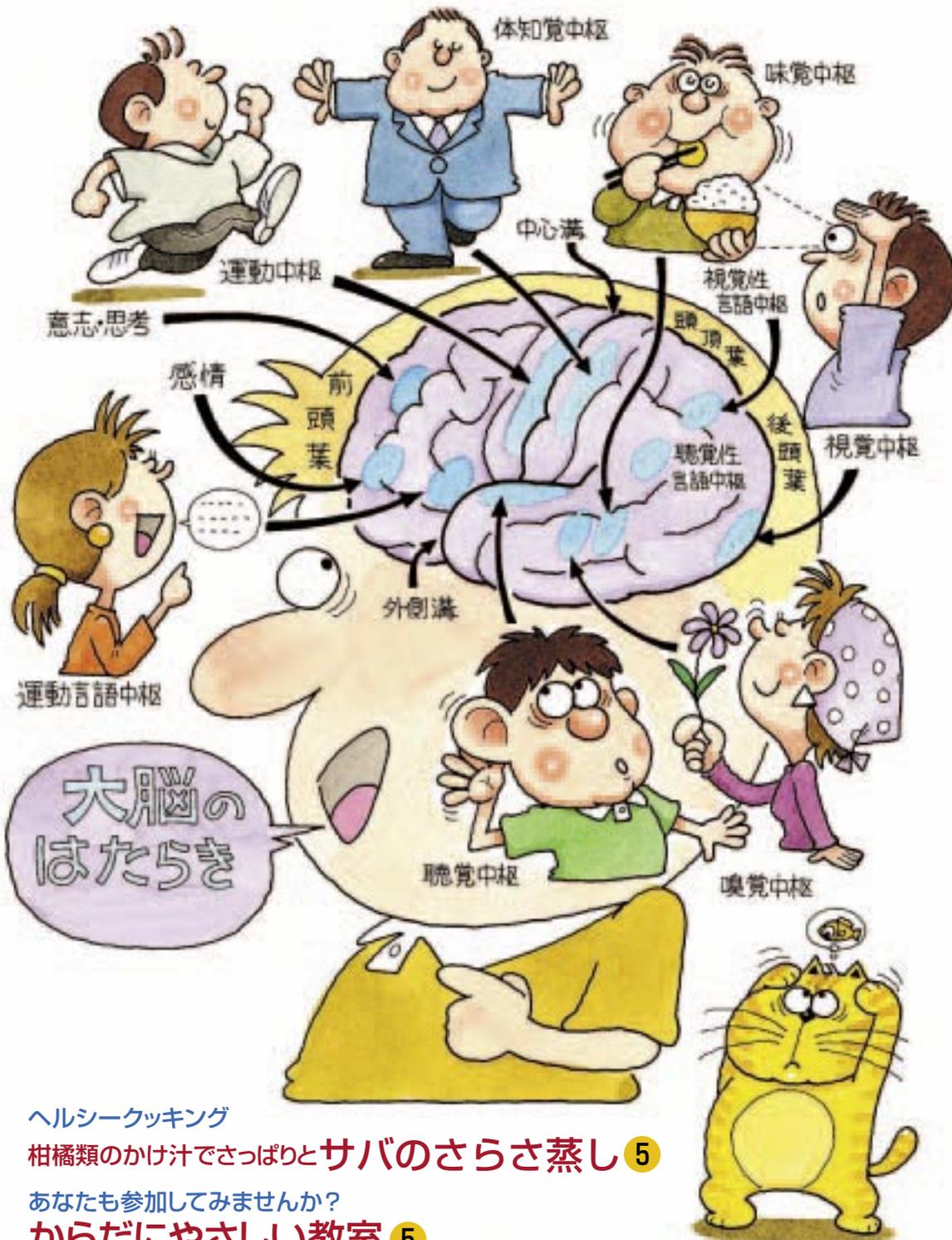


# げんき



34



## 脳卒中これだけは知っておこう！

予防と早期発見のための基礎知識

ヘルシークッキング

柑橘類のかけ汁でさっぱりとサバのさらさ蒸し 5

あなたも参加してみませんか？

からだにやさしい教室 5

健康コラム

減塩は調味料使いの工夫から 6

# 脳卒中

## 予防と早期発見のための基礎知識

脳卒中は、脳の血管が詰まったり破れるなどして、脳細胞に酸素や栄養が供給されなくなるために、脳の機能に障害が生じる病気です。医学的には「脳血管性障害」といい、長い間、日本人の死亡原因のトップでした。近年は医学の進歩により死亡者数は徐々に減少していますが、原因別死亡者数としてはまだ3位と油断できない病気であることに変わりはありません。また、死に至るケースこそ減りつつあるものの、患者数はむしろ増加傾向にあります。

脳卒中の発作後には、片側マヒや言語障害、排泄障害などさまざまな重い後遺症が残ることがあり、寝たきりにつながるケースも少なくありません。毎日の生活に気をつけて高血圧など危険因子を減らし、発作を予防していくことが重要です。

### 脳卒中のいろいろ

脳卒中には、出血によって脳の機能が障害される「脳出血」「くも膜下出血」と、脳の血管が詰まる「脳梗塞(のうこうそく)」があり、脳梗塞はさらに3つのタイプに分けられます。はっきりとした理由は解明されていませんが、脳梗塞は男性に多く、くも膜下出血は女性に多いのが特徴です。

#### 脳の血管が破れる

##### 脳出血



高血圧などで脳の血管が破れて出血するもの。

##### くも膜下出血



脳の血管にできたこぶが破れて、脳の表面に出血するもの。

#### 脳の血管が詰まる(脳梗塞)

##### ラクナ梗塞



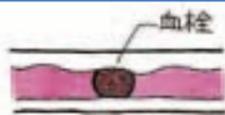
脳の細い血管が詰まる。高血圧によることが多く、日本人にもっとも多いタイプの脳梗塞。

##### アテローム血栓性梗塞



動脈硬化(アテローム硬化)によって血管が狭くなっているところに血栓ができ、詰まる。頸部の比較的太い血管で起こる。

##### 心原性脳塞栓症



心房細動などで心臓にできた血栓が流れてきて、脳の血管で詰まってしまうもの。

## これが危険因子だ!

脳卒中は、これらの危険因子が多いほど起こりやすくなります。危険因子を複数持っている人は、自分が脳卒中を起こしやすいことを自覚し、改善できる点は積極的に変えていく心がけが必要です。

### 高血圧

脳卒中のもっとも大きな原因である最大の危険因子。長い間高血圧が続くと脳の細い動脈がもろくなり、脳出血につながります。また、血管壁を傷つけて動脈硬化を促進させ、ラクナ梗塞を起こす結果になります。高血圧をいかにコントロールしていくかが、脳卒中予防のカギといえるでしょう。

### 高脂血症 糖尿病

動脈硬化を促進させてしまうため、脳梗塞を起こしやすくなります。

### 肥満

肥満は高血圧や高脂血症を起こしやすく、間接的に脳卒中の原因となります。

### 心臓疾患

「心房細動」などの心臓疾患は、心原性脳塞栓症につながる可能性があります。

### 加齢

加齢とともに血管が弱くなるため、切れたり詰まったりしやすくなります。60歳を超えたら、他の危険因子を少しでも減らせるよう、生活習慣等に気をつけていきたいものです。

### 喫煙・飲酒・ストレス

喫煙は、血管を収縮させて高血圧を招きます。飲酒は、少量であれば問題ありませんが、大量の飲酒を続けていると、動脈硬化や高血圧を促進させる結果に。また、ストレスも血圧を上げる大きな要因です。



## 脳卒中 予防のためにできること

脳卒中

**■血圧をコントロールする**  
すでに高血圧の治療を受けている人は特に注意が必要です。医師の指示にしたがって、血圧をコントロールしていきましょう。薬の飲み忘れは厳禁です。

**■生活習慣を見直す**  
生活習慣病を予防することは、そのまま脳卒中を予防することになります。(左図)

**■こまめな水分補給**  
脱水を起こして血液が濃くなると血管内を流れにくくなり、血栓もできやすくなります。水分はしっかりと取るようにしましょう。



**■温度差に注意**  
寒い季節は、室内外の温度変化により血圧が急に変化する場合があります。廊下やトイレ、脱衣所などにも暖房をするなど、温度差をなくす工夫をしましょう。

**■お風呂はぬるめに**  
熱い風呂や長湯は、急に血圧が変化したり、脱水を起こして血液が固まりやすくなるなど、脳梗塞の原因になりかねません。お風呂はぬるめにして、長時間入らないようにしましょう。

## 脳卒中 こんな症状があらわれたら要注意!

脳卒中

脳梗塞の場合、発作の前ぶれとして次のような一過性脳虚血発作があらわれることがあります。この段階で治療すれば本格的な脳梗塞を防ぐことができるのですが、すぐに症状が消えてしまったため放置しておく人が少なくありません。このような前ぶれ発作を繰り返していた人の約30%が、5年以内に脳梗塞の発作を起こしています。前ぶれ発作に気づいたら、すぐに医師に相談しましょう。



■今聞いたことや行動したことを忘れるなど、直前の記憶を失う

■片側の手足がしびれる

■片方の目が見えなくなる

■ろれつが回らなくなったり、言葉がとっさに出てこなくなる

■はしなど手に持っているものを自分でも気づかないうちに落としてしまう

このような症状が続くのは5〜10分程度です。



◇くも膜下出血では、軽い頭痛やものが二重に見えるなどの前ぶれ発作が起ることもあります。

## 脳卒中 身近な人が発作で倒れたら!

脳卒中

衣服を緩め、横に寝かせる。室温の調節(20℃程度に)。換気をよくする。照明は暗すぎない程度に落とす。

まず安静に!

トイレや風呂場などで倒れた場合は、なるべく頭を動かさないようにして横になれる場所へ運びます。



呼吸が苦しそうなときは肩の下に巻いたバスタオルなどを入れ、あごを上を向くようにします。

吐きそうな時は、体ごと横向きに。マヒがある時は、マヒしている側を上にして寝かせます。

**食物・飲み物は与えない**  
のどに詰まらせる危険があるので、本人が欲しがっても絶対に与えないこと。濡らしたタオルで口のまわりを湿らせる程度にします。

救急車を呼ぶ

(かかりつけ医と連絡が取れる場合は指しを仰ぐ)

- ◇倒れたときの状況
- ◇どんな症状があったか
- ◇高血圧などの持病の有無
- ◇いつも飲んでる薬(できればその薬を持参する) :
- ◇などをメモしておく診察の時に役立ちます。

小さな脳梗塞も発見できるMRI検査

脳の細い血管が詰まる「ラクナ梗塞」などでは、梗塞部位が小さく無症状の場合もあります。しかし、放置しておくとも本格的な脳梗塞に進む危険もあります。高血圧などの危険因子を持つ人や60歳以上の方は、医師と相談のうえ、一度MRI検査を受けておくことでいいでしょう。

MRI(磁気共鳴画像)検査とは、強い磁力と電波を使って、身体から出される信号を画像にするもの。見たい断面を自由な方向から画像化することができるので、さまざまな病気の診断に役立っています。特に脳の診断では、精密な画像が得られるため、細い血管での梗塞なども発見することができます。検査は30〜60分程度で、検査装置の中で横になっているだけで、痛みを感じることはありません。



◆MRI検査を受けるときの注意

※心臓ペースメーカーや脳動脈クリップ、人工内耳などをつけている人は、検査を受けられません。また、人工関節などの金属が埋め込まれている人、妊娠の可能性のある人も検査を受けられないことがあります。詳しくは担当の医師に相談してください。