

# ろうさいラウンジ



— 労災病院の理念 —

勤労者医療と地域医療の中核病院として、  
患者様中心の安全で安心な質の高い医療を提供します

## 脳卒中かもしれない? 脳卒中の予防のためににはどうしたら?

「こんなときには、ご相談を…」

神経内科 中島 雅士



こんにちは。神経内科部長の中島です。この広報誌の編集委員長から、「寒中に入り、気候的に脳卒中患者が増えるということを聞いております。そこで予防的にはこんなふうに、という助言をいただければ…」ということで、この原稿の依頼を受けました。

本当に脳卒中は冬季が多いのでしょうか?この問題に答えるためには、まず、脳卒中の種類について考えてみる必要があります。「卒中」とは、突然に起こることを語源としています。突然に起こる脳の症状を表1に示します。

中面に続く…



表1

# 突然に、以下のいずれかの症状が起こつたら、 脳卒中が疑われます。

- ▶ 片側の顔、腕(手)、脚(足)のしびれ感または麻痺(動かなくなること)
- ▶ ぼんやりして応答がはっきりしない、言葉がしゃべれない、またはろれつが回らない
- ▶ 片方の目がよく見えない、または両目を開けていても片側が見えづらい
- ▶ 歩けない、ふらふらしてバランスがとれない
- ▶ 初めて経験する激しい頭痛

これらはいずれも、脳の中、あるいは脳の周囲の血管（動脈）が破裂（出血）したか、または詰まった（閉塞）ことをあなたに、あるいは周囲の人たちに警告しています。脳の中の血管の破裂を**脳出血**、脳の周囲の血管の破裂を**くも膜下出血**、どちらの血管であれ、その閉塞を**脳梗塞**と分類します。

昭和の半ば頃までの日本では、欧米と比べて、脳出血の割合が高いことが特徴的でした。特に塩分摂取の多い寒冷地方でこの特徴がはっきりしていました。脳出血つまり脳の血管の破裂のひきがねは血圧の上昇です。**既に動脈硬化で傷んでいた**脳の血管が、血圧の上昇に耐え切れずに破裂するのです。急に寒いところへ出ると血圧は上がりります。またこの血圧の上昇は、脳の血管の閉塞（脳梗塞）のひきがねとなることもわかってきました。ですから、比較的年配の方で、特にご両親や親族のどなたかが「脳卒中」で倒れた経験を持っておられる方には、「寒中に入り、気候的に脳卒中患者が増えるという」印象があるものと思います。現代の日本では、

過去に比べて脳出血の割合が減少し、脳梗塞の割合が増えています。国立循環器病センターが2004年に発表した脳梗塞患者12,660人の調査では、冬季の発症は25.3%、夏季の発症は26.0%と大きな差はありませんでした。生活様式の変化によって、脳卒中の種類も、その発症の季節も変化してきています。

脳卒中のひきがねとなる血圧上昇をもたらすものは、寒冷暴露だけではなく、さまざまな肉体的、精神的ストレスがあります。**みなさんに、是非知っていておいてほしいものは、表1に示した5つの症状です。**どのような状況であれ、あなたがこれらの症状を自覚したとき、または周囲の人も、家族の症状に気づいたときには、遠慮をせずに救急車を要請して病院を受診してください。なぜなら、脳卒中の治療成績は、脳卒中発症から病院到着までの時間が短いほうが良好だからです。脳卒中は後遺症（身体や言葉の不自由さ）を残します。その程度は、脳の損傷の程度によって大きく異なります。脳の損傷の程度が大きければ、不幸にも亡くなる

ことも、寝たきりになることもある恐ろしい病気です。しかし、脳卒中発症から3時間以内に病院に到着して治療を受けることで、後遺症を残さずに治るか、または後遺症があっても、リハビリテーションによって元通りの生活を取り戻せる可能性は高くなります。

それでは脳卒中の予防のためにはどんなことに気をつけたらよいのでしょうか。「血圧が上がるようなストレスを避けなさい」といっても、それは無理です。健康診断では血圧が正常といわれた若い人でも、試験や面接で緊張したときに血圧は上昇しますが、脳卒中を起こすことはまずありません。さきほど述べた、「脳出血のひきがね」に戻りましょう。**既に動脈硬化で傷んでいた**脳の血管が、血圧の上昇に耐え切れずに破裂するのです。また脳梗塞はこの傷んでいた血管に、血栓と呼ばれる血液のかたまりができる血管をふさぐのです。脳卒中の予防は、脳の血管の動脈硬化を防ぐことに尽きます。ではこの脳動脈硬化を起こす原因は何でしょうか。最も大きな要因は加齢で

す。年をとるにしたがって動脈硬化は進みます。ですから脳卒中は高齢の方に起こりやすいですが、残念ながら、私たち人間は年をとることを避けようがありません。

脳卒中を起こしやすくする要因をリスク・ファクター（危険因子）と呼んでいます。加齢以外の、私たちの努力によって克服できるリスク・ファクターは、その危険性の高い順に、①心房細動、②高血圧、③糖尿病、④運動不足、⑤高コレステロール血症、⑥肥満、⑦過度のアルコール摂取、⑧喫煙、です。このうち危険性第一位の心房細動とは、脈拍が乱れる「不整脈」と呼ばれる心臓の病気の一つで、心臓にできた血液のかたまりが、血液の流れに乗って脳に達し、脳の血管をふさぐものです。この心房細動による脳梗塞を予防するためには、「ワーファリン」という薬の内服が必要です。②から⑧までは、最近、テレビ・新聞や週刊誌で話題の「生活習慣病」とか、「メタボリック・シンドローム」と深く関連しています。⑦、⑧は生活習慣そのものですし、②から⑥までは、「メタボリック・シンドローム」の要素で、相互に関連して動脈硬化を進めています。その中でも高血圧は主役で、**高血圧の方が脳卒中を発症する危険性は、高血圧でない方に比べて、3倍から4倍も高いのです。**

つまり高血圧は、脳卒中発症

のひきがねでもあります、「**高血圧を放置しておくと、脳卒中の下地である脳動脈硬化が進む**」という知識が、脳卒中を予防するためには重要です。たまたま血圧を測ったときに、200(mmHg)!!という数字が出ても、表1にある症状がなく、安静にして、落ち着いた後に下がっていれば心配することはありません。**本当に危険なのは高血圧（上が140mmHg、または下が90mmHgよりも高い）が続いていることです。**何も症状は出ませんが、脳の動脈硬化はじわじわと進んでいきます。この動脈硬化は、脳だけではなく、心臓や腎臓でも進んでいきますから、心臓発作（心筋梗塞）や腎不全を起こす危険も高くなります。

脳梗塞の予防のための第一は、**ご自分の血圧を知ること**です。定期的な健康診断や、何かの機会に測った血圧が高いと指摘されたら、かかりつけの医師に相談して、あなたの血圧が一時的に高かっただけなのか、普段から高い状態が続いている高血圧症なのかの診断を受けてください

い。高血圧の治療には、食事、運動、内服薬などの方法があります。高血圧の程度によりますが東京労災病院ならば予防医療センターに相談し、適切な食事療法または運動療法等の指導を受けることができます。高血圧の程度と、③から⑥までの危険因子の組み合わせによって、治療の方法や血圧の目標値は異なりますが、**血圧の上（最高血圧または収縮期血圧）が140(mmHg)以下、下（最低血圧または拡張期血圧）が90(mmHg)以下が、脳卒中を予防するための大まかな目標値**です。

昭和55年頃までは、脳卒中は日本人の死亡原因の第1位でした。その後、少しずつ減少ていき、平成16年の統計ではがん、心臓病に次いで第3位、脳卒中による死亡は12万9,055人でした。脳卒中による死亡は減少してきていますが、一命とりとめても、脳卒中は後遺症を残し、自立した生活ができないことがあります。この文書が、みなさんの、「脳卒中かもしれない？」というときにどうしたらよいか、また「脳卒中の予防のためにはどうしたら？」

という問い合わせに  
お役に立てたら幸甚です。

