

ストップ! NO卒中

5月25日~31日は 脳卒中週間

正しい知識と対策で

脳卒中を防ごう!

脳卒中には脳の血管が詰まったり、破れたりするものがある

吉本先生 まず脳卒中という疾患についてお話しします。主に血管が詰まって起こる脳梗塞と、脳内の血管が破れる脳出血、そして脳表面にできた動脈瘤が破れるくも膜下出血に分けられます。脳梗塞には、動脈硬化が原因のアテローム血栓性脳梗塞と、ラクナ梗塞、心臓でできた血栓(血の固まり)が脳の血管に詰まることで起こる心原性脳塞栓症があります。

大石先生 心臓が原因となる脳梗塞についてご説明します。心臓がぶるぶると震える不整脈の一種、心房細動が引き金となります。この原因はさまざまですが、加齢や高血圧、肥満、ストレスなどが知られています。心臓が震えると、血流によどみができ、血栓ができやすくなります。血栓は左心房から左心室に入り、脳に向か

う動脈へと流れ、脳梗塞を起こします。この血栓は比較的大きいため、重症化につながりやすいとされています。

松岡先生 脳卒中による死亡は年々減少しています。2018年のデータをみると、全国の死亡原因の4位であり、年間10万人以上が亡くなっています。一方、鹿児島県では脳卒中は死亡理由の3位。さらに、人口10万人あたりの死亡者数では、全国の1.4倍の人が亡くなっています。

予防にはまず高血圧対策 食事や運動の生活習慣改善も

松岡先生 高血圧は脳卒中の一番の危険因子です。次に糖尿病、心房細動(不整脈)脂質異常等も挙げられます。

大石先生 高血圧は自覚しにくいので、血圧を測ることが重要です。今は家庭での血圧が重要ですので、かかりつけのお医者さんへ伝えてください。治療の方は、血圧の薬を続けましょう。また心房細動は自覚症状がないので、手首に指を当てる脈拍触診、検脈が重要です。最近の血圧計は不整脈があるとエラーが出るようですので、血圧が測れないことが多くなったら、かかりつけ医に相談しましょう。

松岡先生 危険因子となる病気を抱えている方は、しっかりと治療するとともに、食生活(塩分やアルコール)の見直しや適切な運動も併せて行うことで、予防につながってほしいと思います。日本脳卒中協会が予防のポイントをまとめた「脳卒中予防十か条(左下)を、ぜひ活用ください。

「突然、体の片側に異変」 が脳卒中のサイン

吉本先生 この脳卒中は、手足の感覚がおかしい、しびれ(麻痺)が起こる、力が入らない、顔がゆがむ、目が見えなくなるなどの症状が「体の片方」に「突然起こる」ことが特

徴です。他にも呂律が回らない、言葉が出てこない、めまいやふらつきなどが出ることもあります。また、同じような症状が短時間で現われて消えるのが、脳卒中の前触れ、TIA(過性脳虚血発作)です。一時的なものなので、症状がなくなったら安心と思う人が多くいですが、大きな間違いです。こういった前触れの後に脳卒中が起こる可能性が高いため、一刻も早く医療機関を受診しなければなりません。

症状があれば迷わず救急車を。 お薬は途中でやめないで。

松岡先生 鹿児島県における救急搬送の状況を見てみると、脳卒中が起きているから搬送されるまで時間がかかっている方が少なくありません。これは我慢強い県民性の現れなのかもしれません。吉本先生がお話した症状があったら迷わず救急車を呼びましょう。鹿児島県は高齢(65歳以上)の単身世帯の割合が非常に高く、全国で2番目(平成27年国勢調査)です。地域として社会として、みんなで脳卒中に対する意識を高めることが重要です。

吉本先生 お薬がうまく持たない、言葉が出ないなど、いつもと様子が違うと思ったら脳卒中を疑い、救急車を呼ぶことをためらわないでください。

大石先生 なにより脳卒中を起こささないために、心房

細動を早く見つけて治療すること、一番の危険因子である高血圧をコントロールすることに努めてほしいです。まず、検脈や血圧測定を習慣づけましょう。高血圧も心房細動も大きな症状がないので、お薬を途中でやめられる方が多いようです。脳卒中になつてから後悔する人をよく見ているので、お薬を続けることが大事です。

松岡先生 また脳卒中は発症後の再発予防も重要です。脳梗塞の再発予防として、血栓を作りにくくする抗凝固薬などの抗血栓療法が行われます。発症後も、危険因子の管理とともに、お薬はしっかりと続けてください。

今日から始まる脳卒中週間を機会に、鹿児島県民の皆さんには脳卒中への正しい予防と対策への知識を持っていただければ幸いです。

かこんま弁で **脳卒中予防十か条** (日本脳卒中協会)

① さしつけ (手始めに)	② 糖尿病 (糖尿病 放っておいたら)	③ 不整脈 (不整脈 見つけ次第)	④ 予防には (予防には)	⑤ アルコール (アルコール 控えめは薬)	⑥ かからんね (高すぎる)	⑦ 食べものの (お食事の)	⑧ ごてに合(おた) (体力に)	⑨ 万病の (万病の)	⑩ 脳卒中 (脳卒中)
① 高血圧から (高血圧から)	② 放ったらかすと (放っておいたら)	③ たっちゃんこめ (見つけ次第)	④ たばこを止む (たばこを止める)	⑤ ちっとは薬(くすい) (控えめは薬)	⑥ コレステロールも (コレステロールも)	⑦ 塩分・脂肪は (塩分・脂肪)	⑧ 良か運動を (合った運動)	⑨ 引っ金になっ (引き金になる)	⑩ たっちゃんこめ (起きたらすぐに)
① 治すっが (治しましょう)	② てっなこっ (悔い残る)	③ 医者どんに (すぐ受診)	④ いっだまし (意志を持つ)	⑤ 過ぎちゃ毒(どつ) (過ぎれば毒)	⑥ 見逃すな (見逃すな)	⑦ 控(ひか)ゆっが (控えめに)	⑧ 繕(つづ)くいが (続けよう)	⑨ 太いすぎ (太りすぎ)	⑩ 病院せえ (病院へ)

※鹿児島県検定協会監修