

微風

そよかぜ

山陰労災病院

平成21年10月号

No.34

- 病院機能評価認定施設
- 医師臨床研修指定病院
- 地域医療支援病院
- 救急告示病院

山陰労災病院の基本理念

私たちは、地域の皆さまと働く人々から信頼され
選ばれる病院を目指します

知っているようで知らない脳卒中

脳神経外科 沼田 秀治

脳の血管が詰まったり、破れて出血することで、脳が十分な機能を果たせなくなる病気の総称が“脳卒中”です。突然意識がなくなるなど急に症状が現れることが多く、恐ろしい病気の一つです。最近のデータでは、脳ドックの受診者が急速に増えています。高血圧や糖尿病・高脂血症があったり、ご家族に脳卒中の患者さんがいたなどの理由で将来の脳卒中発病の不安を抱えている人はたくさんいます。また、日本では年間35万人が脳卒中に罹患し、脳卒中の有病者は2010年には300万人に達し、そのうち日常生活を自立できる人は3分の1の100万人とされています。また脳卒中は認知症の原因の2位なのです。そこで、

脳卒中の基本的な知識と予防について説明します。

脳卒中は、医学的には“脳血管障害”と言いますが、“虚血性”と“出血性”





に分けられます。虚血性とは、脳の血管が詰まって血流が流れなくなり、脳細胞に酸素や栄養が行き渡らなくなるものです。この代表は、“脳梗塞”で、脳梗塞はさらに“心原生脳塞栓症”（心臓から血の塊が脳の動脈に流れて血管が詰まる病気）“アテ

ローム血栓性脳梗塞”（脳の太い血管が狭窄したり閉塞する病気）

“ラクナ梗塞”（脳の細い血管が詰まる病気）に分類されます。出血性は、脳の血管が破れて頭蓋内に出血することで、脳細胞が障害を受けるものです。これには、“脳出血”と“くも膜下出血”があります。虚血性と出血性の症状はよく似ています。それは脳の虚血や出血により、最終的には脳の細胞が部分的に障害されたり破壊されるためです。くも膜下出血の原因は、ほとんどが脳動脈にできた動脈瘤（こぶ）が破裂することで起こり、激しい頭痛で発症します。。脳梗塞や脳出血は男性に多い傾向がありますが、くも膜下出血は女性にもよく起こります。

それでは、脳卒中の予防はどのようにすればいいのでしょうか。脳卒中は、実は発作にいたるまでにさまざまな危険因子を積み重ねて発症します。その危険因子のナンバーワンは高血圧で、もっとも危険視されており脳卒中の根源と言われています。そのほかに糖尿病や高脂血症も重要な危険因子と考えられています。これらの病気をもたらす生活習慣として、カロリー・塩分や脂肪食品の摂りすぎ、食物繊維の不足などが挙げられ、動脈硬化が徐々に進



行ってしまうわけです。血管のしなやかさを保つには、栄養素のバランスを考え、減塩、低脂肪、たっぷりの野菜の補給を心がけてください。アルコールの飲みすぎを控えたり適度な運動の習慣も動脈硬化の予防に役立ちます。適度な飲酒は、日本酒なら1合ぐらいです。楽しく自分のペースで飲みましょう。週に2回休肝日を作りましょう。脳卒中の予防にいい運動は、ゆったり行う有酸素運動です。適度な運動を続けると、肥満、高血圧、糖尿病、高脂血症などを予防・改善し、脳卒中の危険を遠ざけることができます。やり方を間違えると逆に体を傷めることがありますので注意してください。継続することが大切なので頑張りすぎないように



に、初めは、もうちょっとできるぐらいのところをやめて、慣れてきたら少しずつ運動の強度や量を増やしてください。禁煙は言うまでもありませんが、なかなか難しいようです。運動習慣など新しい習慣をつけることで悪い習慣を断ち切りやすくなるかもしれません。

また、脳卒中が気になる人が受ける“脳ドック”という検査があります。MRIをはじめとするいろいろな検査・診察がありますので約半日かかりますが、脳卒中や認知症などの早期発見や予防に大変役立ち、特に破れるとくも膜下出血を生じる動脈瘤の診断ができるのでとても有用です。

脳卒中の予防には、食事をはじめとする普段の生活習慣が大きく影響します。これからの健康づくりは私たち一人一人が自分で健康管理をしていくという心構えが大切です。