

脳の血管を守ろう — 予防に勝る治療なし —

脳卒中とは

頭の血管のトラブルで起こる病気を総称して「脳卒中」もしくは「脳血管疾患」と呼びます。脳卒中という言葉には、脳に突然に（卒然として）発症する（中へあた）る）病気という意味があります。

かつては日本人の死因第1位となっており、脳卒中の一番の原因である血圧の治療が広く行われるとともに減少傾向にあるものの、現在でも死因第4位となっています。また、認知症や寝たきり状態の原因にも大きく影響し、要介護の原因として重要な疾患です。ひとたび発症すると、生活に支障をきたす場合が少なくありません。

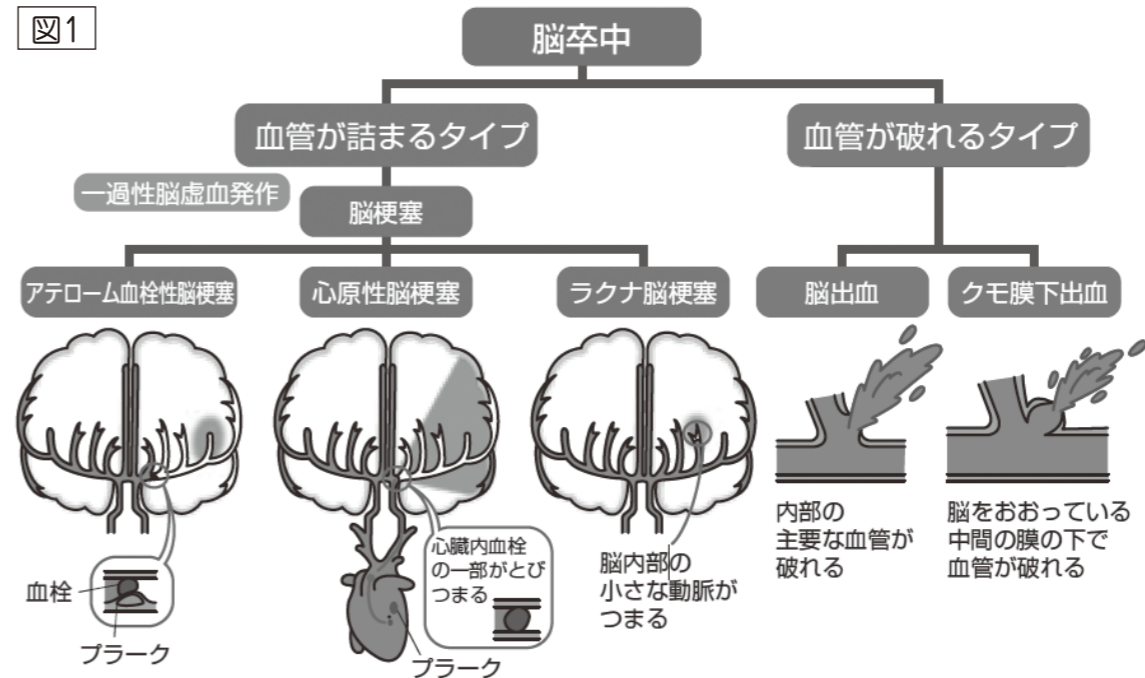


脳卒中の分類

「詰まる」か「破れる」

脳卒中は大きく2つのタイプに分かれます。血管が「詰まるタイプ」と「破れるタイプ」です。「詰まるタイプ」は、頭の血管が詰まることで、血液が流れなくなり脳の組織の一部が酸素欠乏や栄養不足で壊死（えし）に陥る「脳梗塞」のことをいいます。さらに脳梗塞は「アテローム血栓性脳梗塞」「心原性脳梗塞」「ラクナ脳梗塞」の3つに分類されます。そして「破れるタイプ」は、脳内に出血する「脳出血」と、脳の外側（脳を覆うくも膜下腔）で動脈瘤（血管にできたコブ）が破裂する「クモ膜下出血」があります（図1）。

図1



夏にも多い脳梗塞

脳卒中（脳血管疾患）といえば寒い冬に起きやすいというイメージがある人も多いと思いますが、脳梗塞は夏にも多く発症することが分かっています。かつて脳卒中は多くが脳出血であったことから、血圧の上がりやすい冬に多く発症していました。現在は脳出血が減少しており、脳梗塞が多くを占めます。夏の脳梗塞は、暑さで発汗量が増加、体が脱水になり、血液が濃くなります。血液がドロドロになり、血栓ができやすくなり、脳梗塞の発症につながります。よって夏場は特に動脈硬化のリスク管理とともに、少なくとも1日1.5〜2Lを目安に水分摂取を心がけることが重要です。

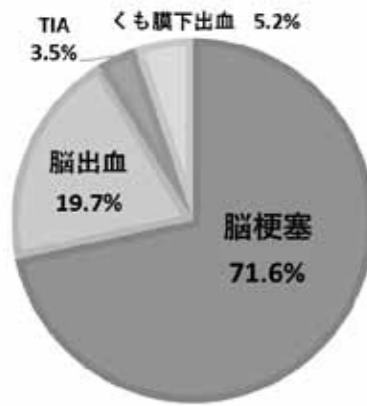


脳卒中予防は介護予防 〜 健診受診が第1歩

介護保険は主に65歳以上の人が介護サービスを受けるために認定を受けますが、令和2年度下川町の介護認定者220人のうち、3人は40〜64歳の人です。その原因に脳卒中があります。全国的にも若い年代の介護となる原因は脳卒中が多く、脳卒中予防は介護予防であり、健康寿命を延ばすことにつながります。

脳卒中は、5〜10年と長い時間をかけて動脈硬化が進行し、ある日突然発症します。倒れるときは突然ですが、体の中では徐々に「動脈硬化」血管の傷み」が進行しています。それを見逃さないのが毎年の健診です。健診を受けて相談している皆さんは、毎年その変化を見て、食べ方・飲み方や日常の生活を調整し、必要な人は病院受診をして、検査の数値を目安に調整しています。下川町は若い頃から体重が増えたまま、内臓脂肪が蓄積し、メタボリックシンドロームとなっている人が多いです。体重・腹囲も内臓脂肪が大きくなって血管を傷める物質を出していないかを見る大事な検査値です。年に1度は健診を受け自分・家族の体の状態を確認しましょう。

図2 脳卒中病型別割合



日本脳卒中データバンク2021年より

※TIA（一過性脳虚血発作）…一時的に脳に血液が流れなくなり、神経脱落症状が現れる発作