

脳卒中を予防して健康な毎日を過ごす方法

命にかかわるだけでなく、寝たきりや認知症の原因にもなる脳卒中。その予防や治療にはどのようなものがあるのか。また、脳卒中の原因の一つである心房細動の検査や治療は——。経験豊富な専門医がわかりやすく説明する産経新聞健康セミナー「人生100年時代を生き生きと暮らすために知っておきたい脳卒中と心房細動」(産経新聞社主催)が7月14日、大阪市北区で開催され、122人が参加した。

講演 ①
「知っておきたい 脳卒中の予防と発症時のサイン」
 兵庫医科大学病院 主任教授 脳卒中センター長
吉村 紳一 先生



よしむらしんいち / 岐阜大学医学部卒業後、岐阜大学医学部附属病院、国立循環器病センターを経て、岐阜大学医学系研究科大学院修了。1999年からハーバード大学、スイス・チューリヒ大学に留学。岐阜大学脳神経外科助教授を経て、2013年9月から現職。「脳卒中をやっつける」など著書多数。

ならないための5カ条

脳卒中は決して特殊な病気ではなく、全国に約260万人いるといわれている。だれもがかかる病気である。昨年ががん、心臓病、老衰に次いで多い日本人の死因となった。寝たきりになる最大の原因といわれている。

ただ、予防策を講じれば、かなりの確率で未然に防ぐことができる。脳卒中にならないための5カ条をまとめると、①に「敵を知れ」、②に「おのれを知れ」、

③に「危険を避け」、④に「薬を煎じ」、⑤に「術を使え」となる。

まず、「敵」の脳卒中とはどんな病気か。脳の細い血管が切れて出血する脳出血、脳の血管のこぶが破裂するくも膜下出血、脳の血管が詰まる脳梗塞の3つがある。一番多い脳梗塞には、脳の中の細い血管が詰まるタイプ、脳や首の太い血管が細くなって血のかたまりができるタイプ、心臓から血のかたまりが飛んできて詰まるタイプの3つがある。

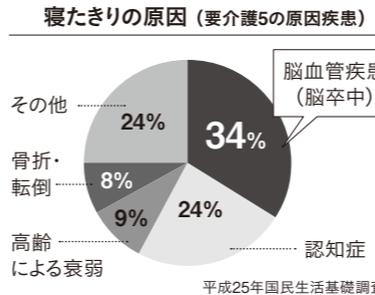
②の「おのれを知れ」は、人間ドックや脳ドックの受診。脳の動脈瘤の有無や脳や首の血管が細くないか、早めに検査して治療するほど有利で、磁気共鳴画像(MRI)検査を受ければ、簡単に動脈瘤がわかる。



脳卒中のサインは、胸の前に出した両手の状態でチェックすることもできる

③の「危険を避け」は、発症率が高くなることとされる危険因子、具体的には高血圧や糖尿病、高脂血症を改善し、喫煙、大量の飲酒を改める。

④の「薬を煎じ」は、運動や食事療法でも高脂血症や高血圧が改善しない場合、コレステロール値を低下させる薬や血圧を下げる薬を使う。脳卒中の予防薬もいろいろあるが、頭と首、



症状としては、口を「イー」と横にのぼしたとき、顔がゆがむ、めが回らない、のひらを上に両手を前に出して、目を閉じて10数えると、片方の手が下がったりするなどのサインがある。このうち一つでもあると、脳卒中の可能性が高い。症状がすぐに消えた

⑤の「術」は、運動や食事療法でも高脂血症や高血圧が改善しない場合、コレステロール値を低下させる薬や血圧を下げる薬を使う。脳卒中の予防薬もいろいろあるが、頭と首、

発症率が高くなることとされる危険因子、具体的には高血圧や糖尿病、高脂血症を改善し、喫煙、大量の飲酒を改める。

注意したい心房細動、日ごろの脈とりで早期発見を

講演 ②
「脳卒中の原因となる 心房細動ってなんだろう？」

桜橋渡辺病院 内科部長・不整脈科長
井上 耕一 先生



いのうえこういち / 大阪大学医学部卒業後、大阪大学医学部附属病院、桜橋渡辺病院、東京大学医学部附属病院を経て、大阪大学医学系研究科大学院修了。2002年から桜橋渡辺病院心臓血管センター内科勤務。08年から現職、14年から内科部長兼任。「心房細動患者を『脳梗塞』から守るのは誰か?」など著書多数。

脳卒中につながる不整脈

心臓は電気信号に反応して動く臓器で、電気信号の流れ方が乱れた場合、不整脈となる。心房細動も不整脈の一種で、心臓のなかの心房という部分がいれんを始めることにより起こる。心房細動は加齢とともに起こりやすくなるため、社会の高齢化とともに増え続けていると考えられる。

心房細動の何が悪いかというと、一番は重症の脳卒中や心不全が増えるという点。脳卒中は男性で5倍、女性で3倍くらいになるといわれている。なぜかという点、血栓という血のかたまりが心臓の左心房にある犬の耳のよう

るからで、こうした血のかたまりがはがれて動脈を流れて、脳などに飛んで血管を詰まらせることで脳卒中が引き起こされてしまう。65歳以上で高血圧や糖尿病、1回脳梗塞になつてしまった人が、心房細動から脳卒中になりやすいといわれている。

毎日、脈をとることも大切。脈を安全にとるためにも手首の動脈をお勧めする。親指側の手首の筋と骨の間に人さし指と中指、薬指の2、3本を当てて、脈が乱れていないか、規則正しく打っているかどうかを調べてほしい。脈をとるのは、自分が心房細動になっていないかを見つけること。もし、見つかったら治療法の選択肢は広がっているのだから心配せず、専門の先生を受診して、自分にベストな治療法を見つけてもらえばいいと思う。



心臓は電気信号に反応して動く臓器で、電気信号の流れ方が乱れた場合、不整脈となる。心房細動も不整脈の一種で、心臓のなかの心房という部分がいれんを始めることにより起こる。心房細動は加齢とともに起こりやすくなるため、社会の高齢化とともに増え続けていると考えられる。

心房細動の何が悪いかというと、一番は重症の脳卒中や心不全が増えるという点。脳卒中は男性で5倍、女性で3倍くらいになるといわれている。なぜかという点、血栓という血のかたまりが心臓の左心房にある犬の耳のよう



心房細動から脳卒中にならないためには、脈を毎日調べることも大切

脈をとるのには、自分が心房細動になっていないかを見つけること。もし、見つかったら治療法の選択肢は広がっているのだから心配せず、専門の先生を受診して、自分にベストな治療法を見つけてもらえばいいと思う。

