

「脳卒中を防ごう！」

脳卒中はある日突然起こり、麻痺や言語障害など重篤な後遺症を残したり、寝たきりや死亡の原因にもなる怖い病気です。一度なってしまうと完全な回復が困難なことも多いため、予防が大切になってきます。

「脳卒中」とは脳の血管に障害が起こる病気の総称で、主に脳血管が詰まる「脳梗塞」と、脳血管が破れて起こる「脳出血」、「くも膜下出血」があります。一時的に脳の血流が悪くなり回復する「一過性脳虚血発作」というものもあり脳梗塞の前兆として重要です。

【脳卒中の症状】

脳は部位によって、言葉や運動機能、視覚など様々なはたらきを持っており脳卒中では障害される部位によって、様々な症状が現れます。代表的な5つの症状は、①片方の手足・顔半分の麻痺・しびれが起こる。②呂律が回らない、言葉がでない、他人の言うことが理解できない。③力はあるのに、立てない、歩けない、フラフラする（体のバランスが取れない）。④片方の目が見えない物が二つに見える、視野の半分が欠ける。片方の目にカーテンがかかったように、突然一時的に見えなくなる。⑤経験したことのない激しい頭痛がする。これらの症状がみられたら、一刻も早く専門医受診が望ましく、救急要請も大切です。

【脳卒中の予防】

脳卒中の危険因子として重要なものは、①高血圧：血圧が140/90mmHg以上の場合で、血圧が高いほど脳卒中の発症率は高まります。血圧を下げることは最も効果的な脳卒中の予防となります。減塩や適度な運動を心がけましょう。②脂質異常症：コレステロール（特に悪玉のLDLコレステロール）や中性脂肪が高い人は脳梗塞のリスクが高まります。脂質の多い食事を見直しましょう。③糖尿病：血糖値が高くなる糖尿病も脳卒中発症の危険因子です。肥満や食べ過ぎに注意しましょう。④不整脈（心房細動）：心臓のリズムが一定でなくなり、脈が速くなる（非弁膜症性）心房細動は加齢により増加します。心臓内に血栓が生じ脳血管に飛び、脳梗塞につながります。検診等で指摘された場合は放置せずに専門医に相談しましょう。⑤喫煙：ニコチンが血圧を上昇させ、動脈硬化を促進し脳卒中の原因となります。禁煙は脳卒中の予防に

重要です。⑥飲酒：大量の飲酒習慣は脳出血やくも膜下出血のリスクを高めます。適度な飲酒を心がけましょう。

群馬県には群馬脳卒中医療連携の会があり、「ぐんまちゃんの脳卒中ノート」を作成しています。

脳卒中に関する有益な情報を満載しており無料でダウンロードできますので、興味のある方は是非ご利用ください。(<http://g-stroke.com/gunmacyann/>)

【脳神経外科診療部長 橋場 康弘】





ぐんまちゃん。 脳卒中1-ト



群馬県
群馬脳卒中医療連携の会