

脳卒中にならないために

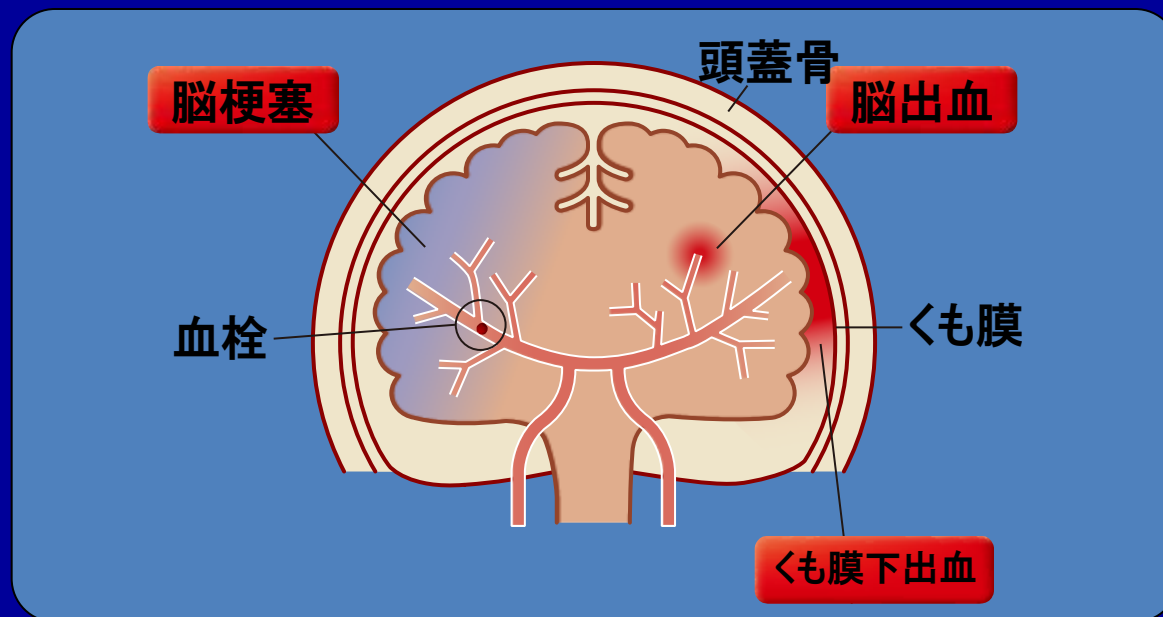
市立吹田市民病院 神経内科  
原 齊

# 脳卒中は脳の血管に起こる病気です

## ■脳卒中(脳血管障害)とは

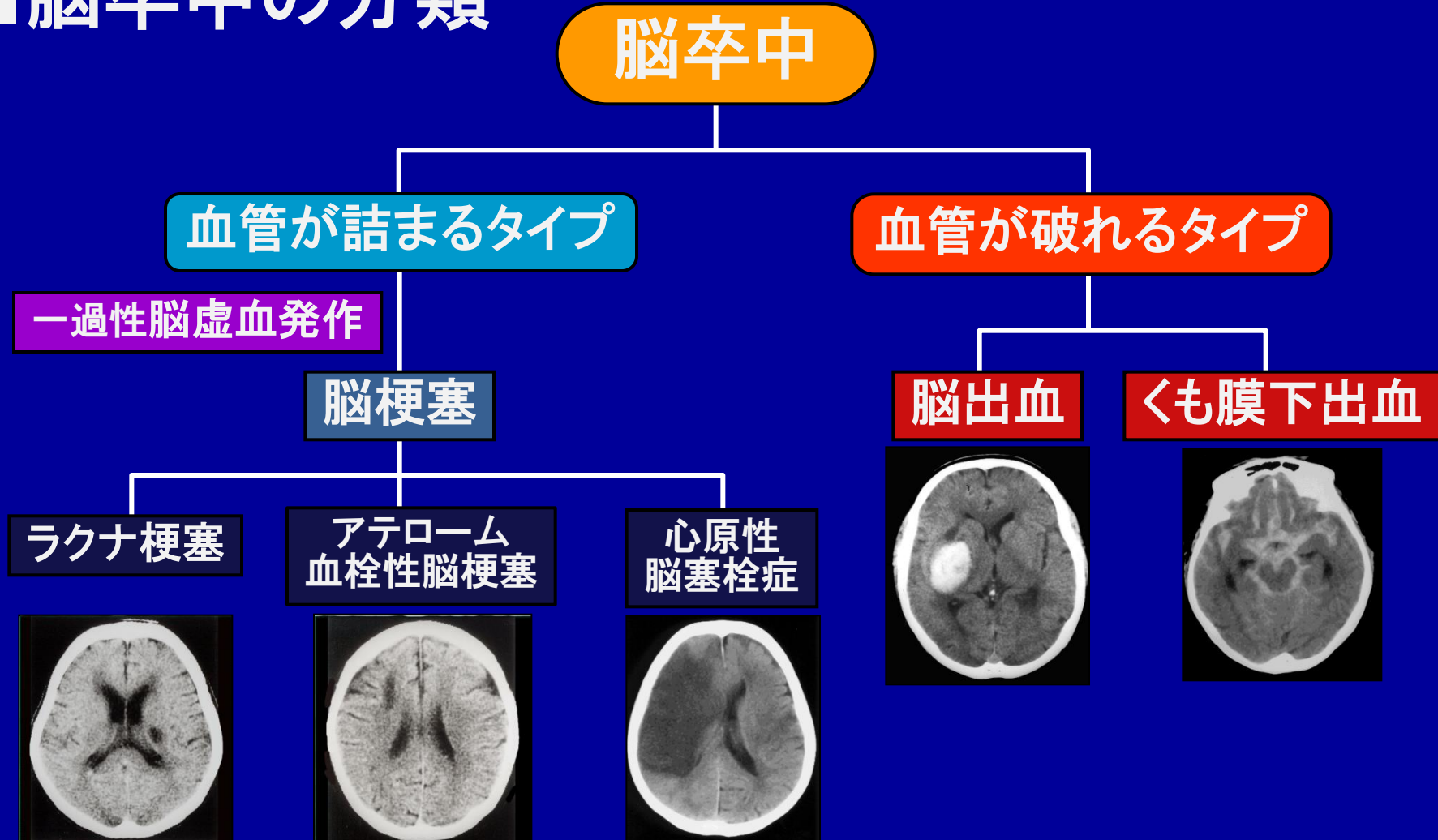
脳の血管が急に破れたり、詰まったりして脳の血液の循環に障害をきたし、様々な症状を起こす病気

卒然として中(あたる)  
つい今まで元気だったのに...



# 脳卒中には血管が詰まるタイプと破れるタイプがあります

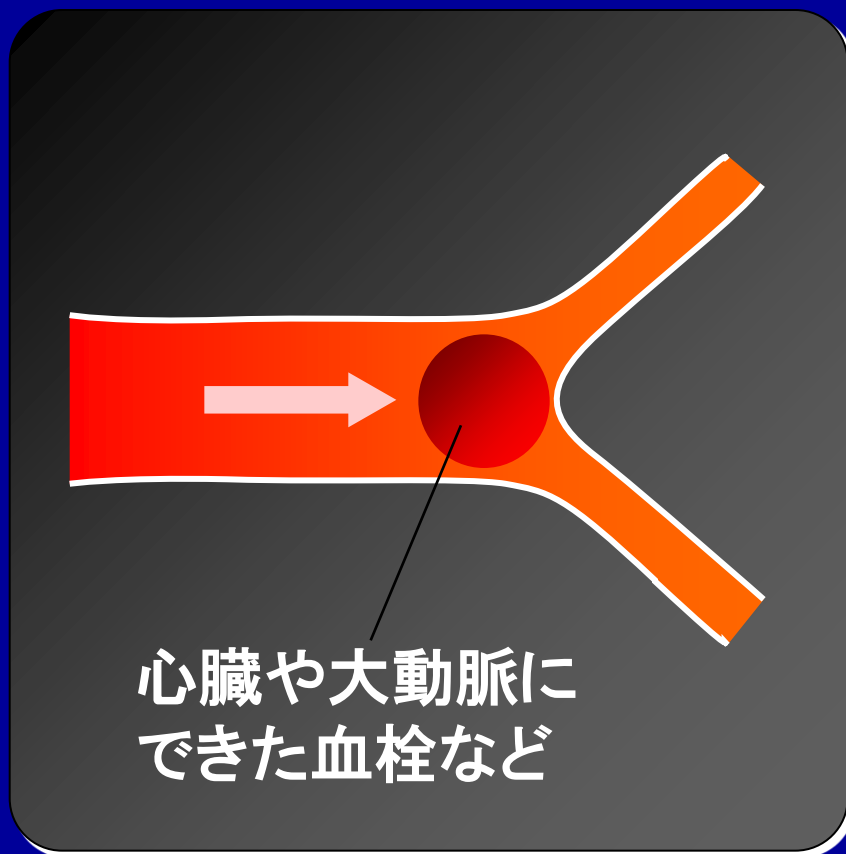
## ■ 脳卒中の分類



# 脳塞栓症は脳の外から流れてきた血栓が血管に詰まって起こります

## ■心原性脳塞栓症

最大の要因は



心房細動

心筋症

不整脈など  
心疾患

心臓弁膜症

洞不全症候群

# 脳出血は主に高血圧が原因で、 脳の内部の血管が破れます

## ■脳出血



最大の要因は

# 高血圧

- 過度の飲酒

もリスクです

他の原因

- 脳動静脈奇形

- もやもや病 など

# くも膜下出血は 脳の表層部分で出血が起こります

## ■くも膜下出血

最大の要因は

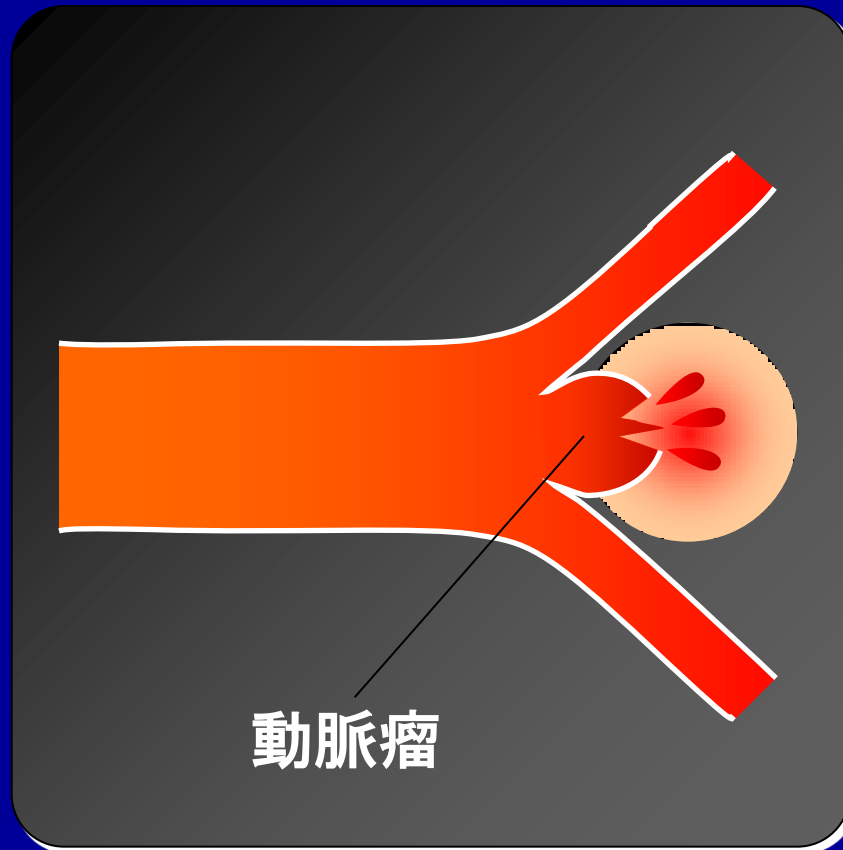
### 脳動脈瘤

- 高血圧
- 喫煙
- 過度の飲酒

もリスクです

### 他の原因

- 脳動静脈の奇形 など



# 140／90mmHg以上を高血圧

## 脳卒中発症予防には厳格な血圧管理が必要

生活習慣の改善や薬物治療で、しっかり血圧を下げる

朝の血圧が高い人(早朝高血圧)は、特に注意が必要

降圧目標値が提唱されています

	診察室血圧	家庭血圧
若年、中年、前期高齢者患者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満
後期高齢者	150/90mmHg 未満 (認容性あれば140/90mmHg 未満)	145/85mmHg 未満(目安) (認容性あれば135/85mmHg 未満)
糖尿病患者	130/80mmHg 未満	125/75mmHg 未満
CKD患者(尿蛋白陽性)	130/80mmHg 未満	125/75mmHg 未満(目安)
脳血管障害患者 冠動脈疾患患者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満(目安)

注 目安で示す診察室血圧と家庭血圧の目標値の差: 診察室血圧140/90mmHg、家庭血圧135/85mmHgが、高血圧の診断基準であることから、この二者の差をあてはめたものである

# 家庭でも血圧を正しく測りましょう

## ■家庭血圧の測り方のポイント

### 毎日決まった時間に測りましょう

朝の起床後1時間以内、朝食・服薬前に測る。  
できれば、就寝前にも測る。

### ゆっくり落ち着いて測りましょう

座って1～2分待ち、落ち着いてから測る。

### きちんと正確に記録しましょう

測定した時刻、血圧値、心拍数を記録しておく。

#### カフの位置

- ・ひじ関節にかからぬように
- ・カフの中心を心臓の高さに



上腕カフ型血圧計  
がおすすめ



# 糖尿病では、 血圧や脂質の管理も重要です

糖尿病では脳梗塞にかかりやすく、また再発しやすくなります。  
適切な血糖を維持しましょう。

## ■糖尿病の血糖コントロールの指標「優」「良」の範囲

HbA1c(JDS値)[HbA1c(国際標準値)](%)	6.5未満[6.9未満]
空腹時血糖値(mg/dL)	130未満
食後2時間血糖値(mg/dL)	180未満

糖尿病では脳梗塞の予防に、血糖だけでなく、血圧、  
悪玉コレステロール(LDL-C)の管理も重要です。

再発予防に効果のある薬があります。

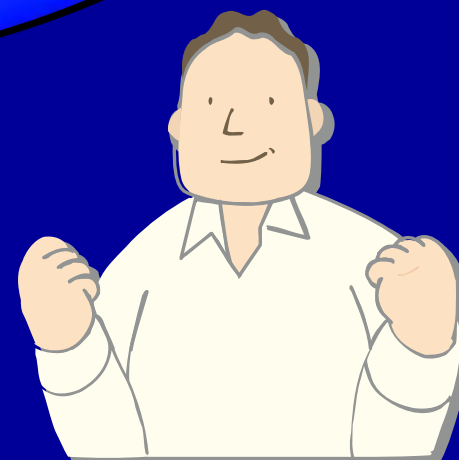
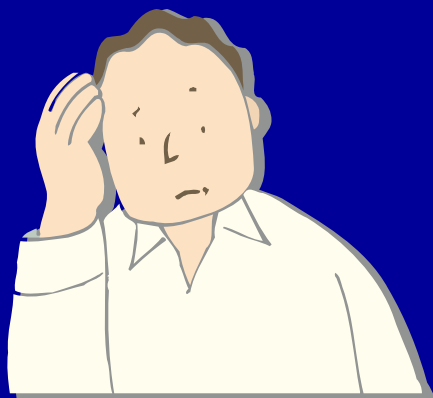
# 心房細動になっても、 脳梗塞を予防する方法があります

心房細動をもっている方は、  
脳梗塞の起こる危険性が数倍高いです。

抗凝固薬の内服で、  
発症を約7割抑えることができます。  
新規の抗凝固薬はワーファリンよりも出血合併  
症が少ないです。

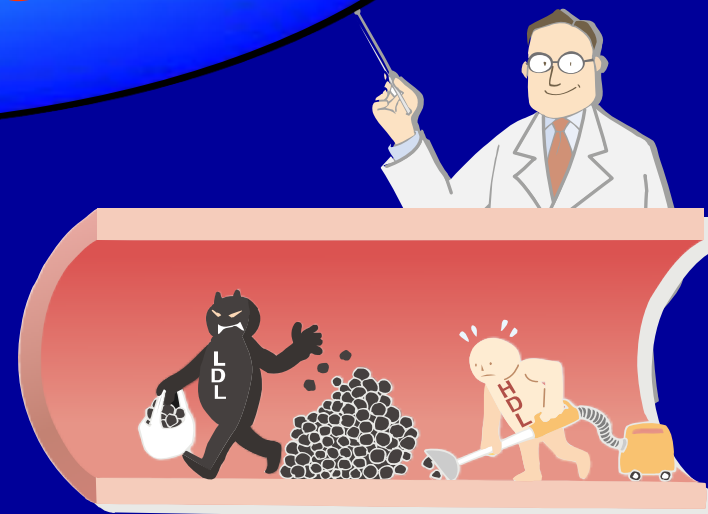
脈の乱れや動悸をたびたび感じる方は、  
放っておかずに医師に相談してください。

アルコール  
控えめは薬  
過ぎれば毒



# 脂質異常症

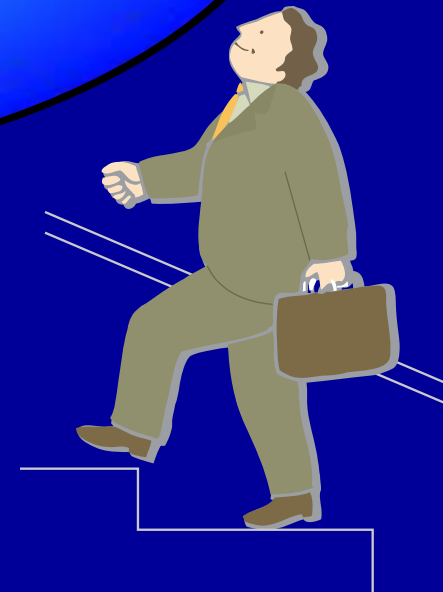
高すぎる  
コレステロールも  
見逃すな



お食事の  
塩分・脂肪  
控えめに



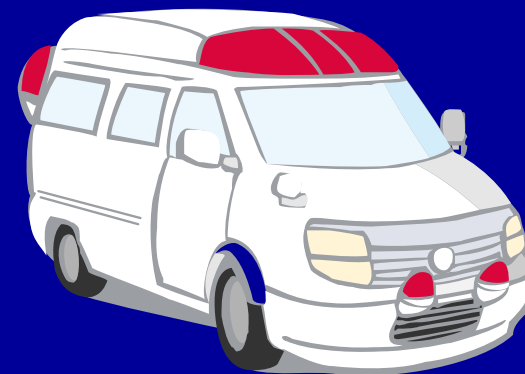
体力に合った  
運動  
続けよう



万病の引き金になる  
太りすぎ



脳卒中  
起きたらすぐに  
病院へ



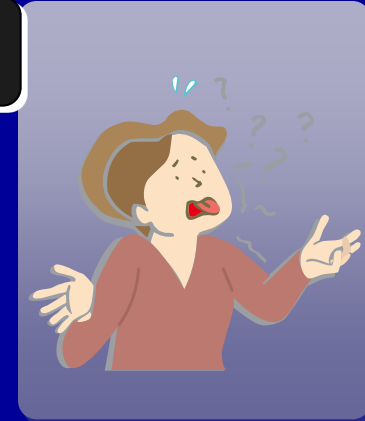


# 脳卒中では、 様々な神経症状が突然起こります

## ■脳卒中の主な症状

### 脳梗塞, 脳出血 突発する神経症状が特徴

- 半身(顔, 上肢, 下肢)の脱力感
- 半身のしびれ感
- 言語障害(構音障害, 失語)
- 視野障害, 複視
- めまいと平衡障害



### くも膜下出血 突発する激しい頭痛が特徴

- これまでに経験したことのないような, 突然の激しい頭痛
- しばしば意識障害, 嘔気・嘔吐を伴う



大きな脳卒中や脳幹の脳卒中では意識障害を伴う

脳卒中予防のためには  
治療継続が重要です

お薬は  
勝手にやめずに  
相談を

抗血栓薬 勝手にやめれば 悔い残る



1に運動, 2に食事, しっかり禁煙, 最後にクスリ!

# 脳ドックでは頭部MRIやMRA, 頸動脈超音波検査などが行われます

## ■ 脳ドックで行う検査とみつける所見

### 頭部MRIとMRA

#### MRI

- 無症候性脳梗塞
- 血管周囲腔拡大
- 大脳白質病変
- 無症候性脳出血
- 脳血管奇形

#### MRA

- 無症候性頭蓋内脳動脈狭窄・頭蓋外動脈狭窄
- 未破裂脳動脈瘤
- もやもや病

### 頸動脈超音波検査

- 無症候性頸動脈狭窄