前兆を見逃すな！脳卒中から身体を守ろう

監修　千葉県循環器病センター
センター長　小野純一医師

脳卒中は、がん、心臓病に次いで日本人の死因の第3位。寝たきりを含む、重い介護が必要となる最大の原因となっています。
命はとりとめても、マヒ、言語・運動障害などの重い後遺症が残りやすい病気。脳卒中から身を守るため、基本的な知識を身につけておきましょう。

脳卒中って、どんな病気？

脳卒中は、脳の血管が詰まったり破れたりしたため、その先の脳細胞に酸素や栄養が行き届かなくなり、脳がダメージを受けて起こる病気です。

大きく2つに分けられ、その一つが脳の血管が詰まるタイプの「脳梗塞」。もう一つが脳の血管が破れるタイプの「脳出血」と「クモ膜下出血」です。

かつては、脳卒中の4分の3が脳

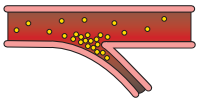
脳卒中

※脳卒中とは、脳の血管の障害によって起こる病気の総称

血管が詰まるタイプ

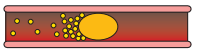
脳梗塞

ラクナ梗塞
脳の深部にある細い血管が詰まり、その先の脳細胞が壊死する



アテローム血栓性梗塞
動脈硬化（アテローム硬化）によって狭くなった血管に、血栓（血の固まり）ができて詰まる

心原性脳塞栓症
心臓でできた血栓（血の固まり）が脳に流れてきて、脳内の血管を詰まらせる

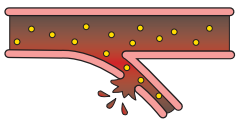


一過性脳虚血発作（TIA）
いわゆる脳梗塞の前兆。TIAを起こすと約3割がその後に脳梗塞を発症するが、特に間もない時期（48時間以内）から数ヶ月が危険。症状は片麻痺、構音障害など

血管が破れるタイプ

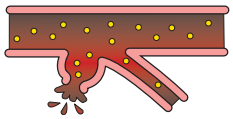
脳出血

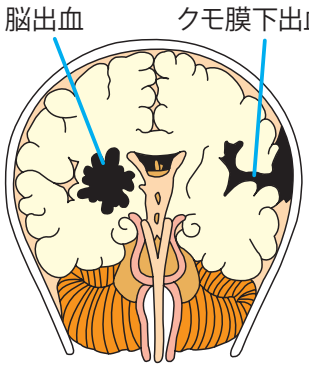
脳の中の細かい血管がもろくなり、破れたところから出血する



クモ膜下出血

脳の表面の動脈にできたこぶ（脳動脈瘤）が破裂して、脳の表層部分に出血する（脳を圧迫して突然の激しい頭痛を引き起こす）





脳卒中の原因は？

脳卒中は、良くない生活習慣や、危険因子となる生活習慣病などが原因となって起こります。
逆にいえば、これらの危険因子を取り除くことが、脳卒中の予防対策となるわけです。

- 不整脈（心房細動）
- 糖尿病
- メタボリックシンドローム（肥満）
- 高血圧
- 脂質異常症

危険因子となる生活習慣

- 良くない生活習慣
- 食生活の欧米化
- 運動不足
- 飲み過ぎ
- 塩分のとり過ぎ
- 喫煙

出血だったのですが、近年では脳梗塞の割合が著しく増加しています。

脳梗塞は、動脈硬化などの原因で脳の血管が詰まる病気です。この病気が増えた理由は、食生活の欧米化や運動不足などにより、動脈硬化を引き起こす高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病が増えたことが考えられます。特に、近年話題のメタボリックシンドローム（肥満）は、重要な危険因子とされています。

脳卒中の治療法は？

脳卒中の治療は時間が勝負！　命を助け、後遺症を減らすためには、急性期（発症から2～4週間まで）にできるだけ早く治療とリハビリテーションを開始することが肝心です。

●脳梗塞の主な治療

主に薬による治療が行われます。特に、発症後3時間以内であれば、「tーPA」という薬によって血栓（血の固まり）を溶かす「血栓溶解療法」を行います。これは後遺症を減らすために有効な最新療法です。

危ない！ こんな症状が“突然”起きたら、脳卒中かも！

ろれつが回らない、名前や
言葉がなかなか出てこない。

片足を引きずって
歩いていると指摘される。

片側の手や足に力が入らない、
うまく動かない。（しびれる）

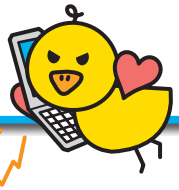
顔半分にしびれや
マヒが起こる。

歩こうとしても力が入らず
立てない、歩けない。

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。

見逃せない！ あなどれない！

脳卒中の初期症状は“突然”現れることが特徴です。「症状が軽いから」、「数分で治まったから」と見過ごしてはなりません。こんな症状が一つでも現れたら、一刻も早く総合病院や専門施設へ！



経験したことのない
激しい頭痛がする。

急にめまいがし、
うまくバランスがとれない。

ただし、事前の検査等に1時間はかかるため、この薬を使うには、発症から2時間以内に医療機関に到着している必要があります。

●脳出血の主な治療

出血が拡大するのを抑え、脳の損傷の広がりを防ぐ治療を行います。

薬を使って血圧を下げたり、むくみをとる治療のほか、場合によっては、開頭術で血腫（けっしゅ）を取り除く治療が行われることもあります。また、最近は内視鏡下に血腫除去術を行うこともあります。

●クモ膜下出血の主な治療

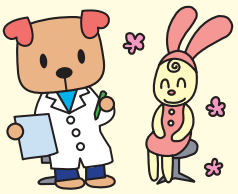
脳動脈瘤の再破裂を防ぐ治療を行います。頭蓋骨（ずがいこつ）の一部を外し、脳動脈瘤の根元を金属製のクリップで挟んで再出血を予防する「開頭クリッピング術」のほか、開頭せずに治療する「血管内治療」が行われることもあります。

この他、治療の一環として大切なのがリハビリテーションです。脳卒中の後遺症で最も多いのが運動障害

脳卒中予防十か条

脳卒中は、十分に予防可能な病気です。脳卒中予防のための注意点十か条！
十か条をもとに、自分の体調や生活習慣を見直しましょう！

第1条 …… 手始めに　高血圧から　治しましょう



第2条 …… 糖尿病　放っておいたら　悔い残る

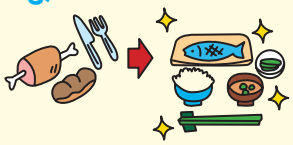
第3条 …… 不整脈　見つかり次第　すぐ受診

第4条 …… 予防には　タバコを止める　意志を持て

第5条 …… アルコール　控えめは薬　過ぎれば毒

第6条 …… 高すぎる　コレステロールも　見逃すな

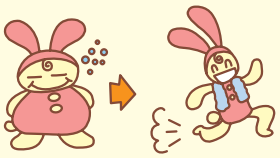
第7条 …… お食事の　塩分・脂肪　控えめに



第8条 …… 体力に　合った運動　続けよう

第9条 …… 万病の　引き金になる　太りすぎ

第10条 … 脳卒中　起きたらすぐに　病院へ



十か条出典／（社）日本脳卒中協会

脳卒中の主役は脳出血から脳梗塞へ。死亡内訳が2006年には脳梗塞が60%を占めるように！
糖尿病や脂質異常症の増加が考えられます。生活習慣に注意して、予防をこころがけて！！

ですが、積極的なリハビリテーションによる機能回復が期待できます。

また、脳卒中の治療のベースとなるのは、生活習慣の改善です。再発予防のためにも、まずは肥満、運動不足、喫煙、多量飲酒、過労・ストレスの蓄積といった生活習慣の問題の改善が重要。

そして脳卒中自体の治療だけでなく、「高血圧」「糖尿病」「脂質異常症（高脂血症）」「メタボリックシンドローム（肥満）」「不整脈（心房細動）」など、脳卒中の原因となる生活習慣病の治療にもしっかり取り組みましょう。

まず予防！
次に前兆を見逃さず！
症状が出たら
一刻も早く病院へ！