

脳梗塞を見逃すな！！

脳梗塞の主な3つの症状とチェック方法

からだの片側の力が入らない



両腕を前に伸ばし
手のひらを上に向けてもらう

一方の腕だけが下がってくる
ときは

顔のゆがみや口元のしびれ



「いー」と言ってもらう

左右どちらかの口角が下がっ
ていれば

ろれつが回らない・言葉が出ない



「らりるれろ」と言ってもらう

発音がうまくできないときや、
言葉がでないときは



迷わず救急車を呼んで下さい！！

しばらく様子を見ていたり、翌朝まで待ってから受診することのないようにして下さい。

症状が短時間でおさまっても受診が必要です

一時的に脳梗塞と同じ症状があらわれ、数分から数十分程度でおさまる場合があります。これを、^{いっかせいのおきよけつ}一過性脳虚血発作(TIA)と言います。

症状がすぐにおさまったとしても油断は禁物です。“^{いっかせいのおきよけつ}脳梗塞の前触れ”の可能性が高いので、すぐに専門の医療機関を受診してください。

^{いっかせいのおきよけつ}一過性脳虚血発作(TIA)

血栓で一時的に脳の血管がつまり、血流がとだえませんが、すぐに血栓が溶け、血流が再開します。脳細胞の損傷はほとんどありません。

TIA と 脳梗塞 の違い

TIA	一時的につまる	症状が消える	脳細胞の損傷ほとんどなし
脳梗塞	つまった状態	症状が残る	脳細胞の一部が損傷



^{いっかせいのおきよけつ}一過性脳虚血発作(TIA) のあと 脳梗塞 をおこしやすい

一過性脳虚血発作(TIA)をおこした人の15~20%が90日以内に脳梗塞をおこし、そのうち約半数の人は48時間以内に脳梗塞を発症しています。ですから、TIAを放置するのは非常に危険です。

脳ドックと“隠れ脳梗塞”

脳ドックで見つかる“隠れ脳梗塞”…無症候性脳梗塞

最近、脳ドックといって、脳の様子を調べることが多くなってきました。その結果、これまで脳梗塞の症状を一度も自覚したことがないのに、小さな脳梗塞のあとが偶然見つかри、驚かれる方も少なくありません。このような**症状を伴わない、ごく小さな脳梗塞**のことを**無症候性脳梗塞**、または、**隠れ脳梗塞**といいます。

隠れ脳梗塞は**健康な人でも加齢に伴いある程度おきるため、老化現象のひとつとも考えられています**。しかし、隠れ脳梗塞を持った人は、**健康な人比べて脳血管障害をおこしやすく、また、脳血管障害に伴う認知症にもなりやすい**といわれています。

隠れ脳梗塞は**全く症状があらわれないので、脳ドックなどで画像検査を予防的に受ける以外に、発見する方法はありません**。

“隠れ脳梗塞”…無症候性脳梗塞 が見つかったら

隠れ脳梗塞の多くは脳の深いところの細い血管で起こります。**高血圧が長く続くことが大きな原因**と考えられています。**血圧をしっかりコントロール**することが、その後の**大きな脳梗塞を防ぐ**ためにたいへん重要です。

また、**血圧のコントロールは隠れ脳梗塞の数が増えるのを防ぎます**。

脳ドックってどんな検査？

<検査の種類>

MRA（エムアールエー）	磁気を使って脳の血管を見る検査 →動脈瘤等が発見できる
MRI（エムアールアイ）	脳の断面や立体的な画像を見る検査 →脳梗塞等が発見できる
首の超音波（エコー）検査	首の血管の状態を見る検査 →頸動脈狭窄症が発見できる



<目的>

脳ドックは**自覚症状のない脳や脳の血管の異常**を発見して脳の病気の**予防**につなげていこうというものです。

<分かる病気>

脳梗塞・脳動脈瘤・脳動脈硬化・頸動脈狭窄・脳萎縮 等

薬物療法

脳梗塞を予防する為、血栓が出来るのを防ぐ治療を行なう場合があります。お薬には**抗血小板薬と抗凝固薬**があります。脳梗塞を防ぐためにとっても大切なお薬なので続けることが重要です。

症状が良くなっても**自分の判断で中止しないでください。突然の脳梗塞や心筋梗塞を引き起こしかねません**。

<薬の種類>

同じ血栓の予防でも動脈硬化の場合は「抗血小板薬」、心房細動の場合には「抗凝固薬」が使われます。

種類	働き	薬剤名
抗血小板薬	血液中の血小板が集まって血栓を作るのを抑える	バ イスピ リン・プ ラビ ックス・シ ヨスグ ル 等
抗凝固薬	心臓内の血栓を作る原因因子の働きを抑えて血栓が出来るのを防ぐ	ワ-ファ リン・プ ラサ マ・クザ レット・エリキュース 等

脳梗塞に注意が必要な人

高血圧

高血圧は**動脈硬化**を起こしやすくなります。
動脈硬化になると血管が狭くなったり、
血液の流れが悪くなり、
血栓が出来やすくなります。

この血栓が狭くなった血管を塞ぐため、
高血圧の人は**3~4倍**脳梗塞を起こし易い事が
分かっています。



糖尿病

糖尿病は血液がドロツとしてきて
流れが悪くなったり、
動脈硬化を悪化させて

血管をもろく傷つきやすくさせることがあり
それが要因で血管が詰まりやすくなります。
その為**1.5~3倍**脳梗塞を起こし易いことが
分かっています。



高脂血症

高脂血症の人は動脈硬化を
起こし易いことが分かっています。

LDL コレステロールや中性脂肪が高いと
動脈硬化を起こし、
血管が詰まりやすくなります。



心臓病の人

不整脈（心房細動）の人は、
心臓で血液のかたまりが出来やすくなります。
このかたまりが、何かの拍子に
脳まで流れてきて血管を塞ぐと脳梗塞（脳塞栓症）
を起こします。



肥満の人

肥満の中でも、ウエストを中心とした
上半身肥満の「**リンゴ型肥満**」は
特に健康に悪い内臓肥満なので
注意が必要です。



喫煙者

タバコを吸うと血圧を高くし、
動脈硬化を促進します。
更に血液が固まりやすくなるので
脳梗塞を起こし易くなります。



お酒好きな人

適度なアルコールは脳梗塞の
予防効果がありますが、
多量のアルコールは
脳梗塞のリスクを高める事が
分かっています。



ストレスの多い人

過度のストレスは血圧を
上げることになり、
血圧が上がった事により
脳梗塞が起りやすくなります。



<脳梗塞にならない為の目標値>

		診察室血圧	家庭血圧
血圧	脳梗塞経験者・心筋梗塞経験者 75歳未満の人	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満
	75歳以上の人	150/90mmHg 未満	145/85mmHg 未満
脂質	LDLコレステロール値	120mg/dL 未満	
	TG（中性脂肪）値	150mg/dL 未満	
	HDLコレステロール値	40mg/dL 以上	
血糖値	HbA1c	6.0%未満	
	空腹時血糖値	130mg/dl 未満	
	ブドウ糖負荷後2時間値	180mg/dl 未満	

生活習慣の改善

摂取カロリーを適正にする

→1日の運動量やライフスタイルに合わせて摂取カロリーを決めましょう。



食塩の摂りすぎに注意する

→普段から薄味を心掛けるとともに、醤油は小皿にとって少しだけつけたり、麺類のスープは残すといった工夫をして1日の食塩摂取量を**6g未満**にしましょう。



お酒の飲みすぎに注意する

→多量のアルコールは血圧の変動や脱水を引き起こします。
ビールなら1日中瓶1本、日本酒なら1合、ワインならグラス2杯までにしましょう。

動物性脂肪の摂りすぎに注意する

→動物性脂肪にはコレステロールが多く含まれているので、

LDLコレステロールの高い人は特に

動物性脂肪を控えて魚や野菜を積極的に摂るようにしましょう。



野菜をたくさん食べるようにする

→野菜はカリウムや食物繊維を多く含んでいます。カリウムは体内でナトリウムを排出するように働き血圧を下げ、食物繊維は血糖値の急激な上昇を抑えたり、便秘を改善したりするので野菜を積極的に摂るようにしましょう。



温度変化に注意する

→急激な温度変化は**血圧を急上昇**させて脳梗塞を引き起こすことがあります。冬場は温度変化が生じやすい為、トイレやお風呂、玄関等寒い場所に行くときは厚着をしたり、暖房器具を設置しましょう。



有酸素運動をする

→運動はエネルギー代謝を促進するだけでなく、高血圧や糖尿病、脂質異常症等の予防や改善にもつながります。ウォーキングや水泳などの**有酸素運動を1日30分以上毎日続けましょう。**



禁煙する

→長年たばこを吸っていた人でも、**禁煙して2年経つと脳梗塞のリスクが下がってきます。**
禁煙から5年後には、非喫煙者と同レベルまで低下します。
禁煙するのに遅すぎることはありません。



参考文献：キッセイ薬品・沢井製薬ホームページ

このコンテンツは、ファーマ中央薬局ホームページでもご覧いただけます。 <http://www.pharma-yakkyoku.com/>