

脳卒中にならないために

そして万が一、
なったときのために

脳卒中になり一度倒れると、後遺症が残ったり寝たきりになる可能性があります。しかし、脳卒中の予防法や症状・対処法を知っているだけで、命だけでなく後遺症も軽減することができます。

症状に気付いて救急車を呼ぶのは、あなたかもしれません。自分のため、家族のために、まずは、脳卒中について知ることから始めましょう。

不整脈が原因の脳卒中は重症になりやすい

なぜ不整脈（心房細動）が、脳梗塞の原因になるのでしょうか。「心房細動」とは、心臓の一部がふるふると細かく震えて、心臓が規則正しく動かないという不整脈の一つです。心臓からうまく血液が流れなくなると、血液がよどんで流れにムラができ、血が固まりやすくなり血栓（血の塊）ができてしまいます。この血栓が血管の中を通過して脳

に運ばれ、血管をふさぎ、脳梗塞を引き起こします。

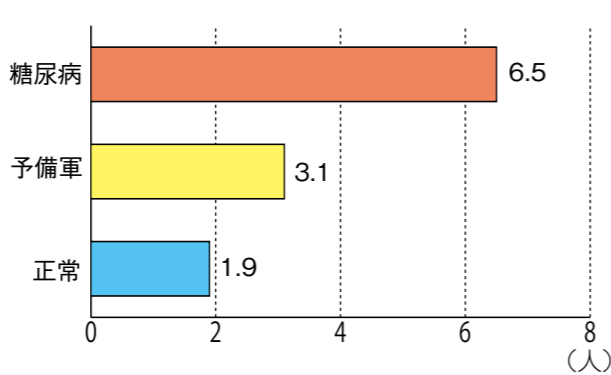
心臓で作られた血栓は大きいことが多く、太い血管を詰まらせるので、命に関わったり、重い後遺症が残る危険性が高くなります。

心房細動の主な症状

- 動悸（急に胸がドキドキする、脈が飛ぶ）
 - 胸が苦しい、胸が締め付けられる
 - 息切れ、めまい、疲労感など
- ※ただし、自覚症状がないこともあります。

糖尿病になると脳卒中になりやすい

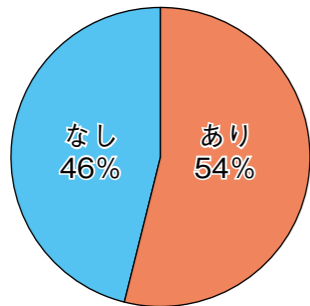
糖尿病とは、血液の中のブドウ糖の量がいつも多い状態（高血糖の状態）が続いてしまう病気です。血液の中にブドウ糖が多い状態が続くと、そのうちブドウ糖が血管（動脈）にダメージを与えて、動脈硬化になってしまいます。



▲図3：糖尿病と脳梗塞の発症率（1,000人あたりの年間発症人数）
（公益法人日本脳卒中協会 脳卒中読本より）

めにも、バランスのとれた食事、適度な運動、生活習慣に気をつけて、糖尿病を予防しましょう。

最近、糖尿病およびその予備軍が増加しています。図4のとおり、市の健診受診者の中でも、半分以上の人が異常ありになっています。糖尿病の主な原因は、「暴飲暴食」「肥満」「運動不足」「ストレス」といったライフスタイルの乱れといわれています。脳卒中予防のため



▲図4：真岡市生活習慣病健診受診者耐糖能異常を示す人の割合（平成25年度生活習慣病健診結果）
【生活習慣病健診での耐糖能異常基準】
・血糖の薬を服用中
・空腹時血糖が100mg/dl以上またはHbA1cが5.6%以上



手首で脈に不整がないかチェックしてみよう。脈がおかしいなと思ったら、医療機関で検査を受けましょう。

血圧が高いと脳卒中になりやすい

高血圧とは、血圧が慢性的に高くなる状態のことです。血液が流れるときに血管に加わる力が血圧です。血圧が高くなりすぎると、血管が痛んでしまい、動脈硬化を引き起こします。

動脈硬化は全身に起こり、血液の流れを悪くしますが、特に多くの血液を必要とする臓器である脳や心臓等に害が及びます。

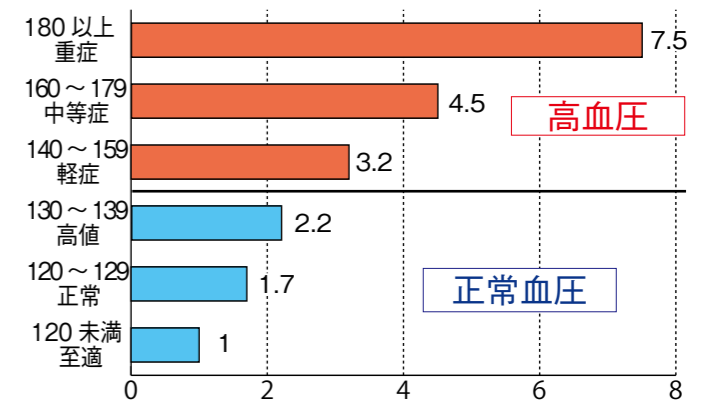
動脈硬化により、血栓（血の塊）ができやすくなり、その血栓が脳の血管（動脈）に詰まると「脳梗塞」になってしまいます。

また、動脈硬化によりもろくなった血管が破れて脳で出血すると「脳出血」になってしまいます。

図1のとおり、血圧が高くなればなるほど、脳卒中になる危険性が高くなっていくことが分かります。

最高血圧	180以上		160～179		140～159		130～139		120～129		120未満	
	最低	最高	最低	最高	最低	最高	最低	最高	最低	最高	最低	最高
高血圧3（重症）	180	180以上	160	160以上	140	140以上	130	130以上	120	120以上	120未満	120未満
	160	160以上	140	140以上	130	130以上	120	120以上	120未満	120未満	120未満	120未満
高血圧2（中等症）	140	140以上	130	130以上	120	120以上	120未満	120未満	120未満	120未満	120未満	120未満
	130	130以上	120	120以上	120未満	120未満	120未満	120未満	120未満	120未満	120未満	120未満
高血圧1（軽症）	130	130以上	120	120以上	120未満	120未満	120未満	120未満	120未満	120未満	120未満	120未満
	120	120以上	120未満	120未満	120未満	120未満	120未満	120未満	120未満	120未満	120未満	120未満
正常高値	120	120以上	120未満	120未満	120未満	120未満	120未満	120未満	120未満	120未満	120未満	120未満
	120	120以上	120未満	120未満	120未満	120未満	120未満	120未満	120未満	120未満	120未満	120未満
正常血圧	120	120以上	120未満	120未満	120未満	120未満	120未満	120未満	120未満	120未満	120未満	120未満
	120	120以上	120未満	120未満	120未満	120未満	120未満	120未満	120未満	120未満	120未満	120未満
至適血圧	120	120以上	120未満	120未満	120未満	120未満	120未満	120未満	120未満	120未満	120未満	120未満
	120	120以上	120未満	120未満	120未満	120未満	120未満	120未満	120未満	120未満	120未満	120未満

▲図2：血圧の分類



▲図1：血圧に対する脳卒中発症の相対危険度（公益法人日本脳卒中協会 脳卒中読本より）

サインは突然起こります！知っておきたい初期症状

サインを見逃すな！脳卒中の疑いがある初期症状

- ① 顔・手足など身体の左右どちらか片方に、力が入らなくなる、突然しびれるなどの症状が出る。
- ② 急に片方の目が見えなくなった。視野の半分が欠けている。モノが二重に見える。
- ③ 突然それが見えなくなる。言葉が出てこない。人の言っていることが突然理解できなくなる。
- ④ 今まで経験したことのないような頭痛がする。
- ⑤ めまい感、体がフラフラする、突然倒れる、歩けないといった症状が、①～④の症状に伴って起こる。

自分や家族にこんな症状が現れたら…どうしますか。

- 「気のせいかな、疲れているのかな」と、軽く受け流してしまつたりあえず今日は少し様子を見て、後で病院に行ってみよう。

残念ながらどちらも間違いです！脳卒中のサインかもしれません

サインに気づいたら、一刻も早く救急車を呼びましょう。その判断が命を救います。脳卒中は時間との闘いです。脳梗塞の場合、発症後4時間半以内であれば、最新の治療が受けられます。



【問い合わせ】健康増進課 成人健康係

TEL 833・8122 FAX 833・8619