

脳卒中のこと、もう少し詳しく知ってみよう

脳卒中について「聞いたことあるけど、よく知らない」という方は多いのではないのでしょうか？
2020年の調査では、174万人がこの病気にかかっていることが分かっています¹⁾。
脳卒中は認知症と並び、寝たきりの大きな原因でもある病気です。ご自身とご家族のために、
もう少し脳卒中のこと、知ってみませんか？



藤村 幹 先生
公益社団法人日本脳卒中協会
北海道支部 支部長
北海道大学 大学院医学研究院
脳神経外科 教授



安斉 俊久 先生
北海道大学大学院医学研究院
内科系部門 内科学分野
循環病態内科学教室 教授

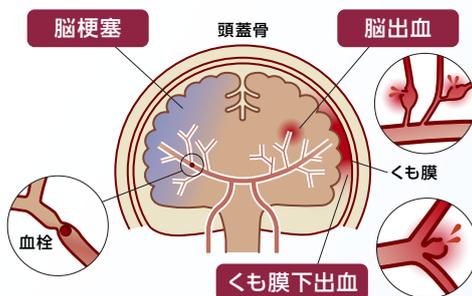


脳卒中ってどんな病気？

藤村先生 脳卒中は脳の血管に何らかの問題が起こる病気で、医学用語では「脳血管障害」と呼ばれます。脳卒中には、脳の血管が詰まる「**脳梗塞**」、脳内の血管が破裂する「**脳出血**」、脳表面の血管にできた動脈瘤が破裂する「**くも膜下出血**」という**3つのタイプ**があります。

他にも、「もやもや病」という幼児から成人まで幅広い年代にみられる脳血管障害もありますが、代表的な脳卒中としてはこの3つが挙げられます。脳卒中の中では**脳梗塞**の割合が最も多く、約7割を占めています²⁾。

脳卒中の3つのタイプ



脳梗塞にも種類があるの？

藤村先生 脳梗塞には心臓でできた血栓（血の固まり）が脳へ運ばれて詰まる「**心原性脳塞栓症**」、脳内の比較的太い血管が詰まる「**アテローム血栓性脳梗塞**」、脳内の深い部分にある細い血管が詰まる「**ラクナ梗塞**」という主な3つのタイプがあります。

心原性脳塞栓症の主な原因は、「**心房細動**」と呼ばれる不整脈です。一方、アテローム血栓性脳梗塞とラクナ梗塞は、血管が硬くなって弾力性が失われる**動脈硬化**が血栓をつくる主な原因となります。このように脳卒中・脳梗塞にはタイプがあり、原因が異なるため主な治療も一部異なります。



脳梗塞の3つのタイプ

- 心原性脳塞栓症**
心臓が原因
- アテローム血栓性脳梗塞**
太い血管に動脈硬化
- ラクナ梗塞**
細い血管に動脈硬化

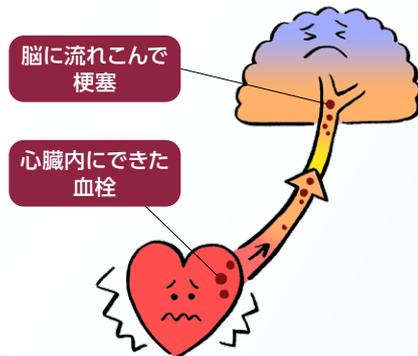
心臓病が脳梗塞と関係するの？

安斉先生 心臓は2つの心房（血液を受け取る）と2つの**心室**（血液を送り出す）に分かれており、対になって規則正しく収縮を繰り返しています。この心臓の動きに異常が起きて、**リズムが乱れる状態が不整脈**で、中でも**心房がけいれんするように速く収縮する状態を「心房細動」と呼びます。**

心房細動が起きると、血液がスムーズに流れずによどみ、血栓ができやすくなります。この血栓が脳の血管に詰まった状態が「心原性脳塞栓症」です。この心原性脳塞栓症は**高齢の方に多く、重症**になりやすいことが知られています。心房細動の症状として**動悸や息切れ**がみられますが、一過性で治まってしまうことがあります。医療機関でないと見つけにくいケースもあるので、早めに受診することが大切です。



心房細動は脳梗塞の大きなリスク



心房細動について
さらに詳しく！

二次元コードからファイザー株式会社の患者さん・一般の皆様向けのサイトへ移動します。





脳卒中につながる危険因子は？

安斉先生 一番のリスクとしては、**高血圧**が挙げられます。また、**不整脈**、**動脈硬化**を悪化させる**糖尿病**、**脂質異常症**、**肥満**といった生活習慣病、**過剰なアルコールや塩分の摂取**、**喫煙**も脳卒中を引き起こすリスクとなる可能性があります。

特に高血圧は、**脳梗塞**、**脳出血**、**くも膜下出血**のいずれにも深く関係しています。脳卒中の予防やリスクを把握するために、まずは**ご家庭での血圧測定**からはじめてみてはいかがでしょうか。血圧と一緒に脈拍を計測できる血圧計もあるため、**不整脈**を確認する際にも有用です。

血圧測定を習慣にしよう



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

上腕型血圧計を用いる



脳梗塞の症状は？

藤村先生 脳梗塞によって脳の血管が詰まると、脳細胞に十分な酸素が届かなくなり、脳細胞が死んでしまいます。血管が詰まった場所により症状は様々ですが、「**突然**」と「**片方**」がポイントになります。なお、**脳出血**の場合も、出血した部位によってはこのような症状が起きることがあります。



片方の手足・顔半分が麻痺・しびれが起こる(手足のみ、顔のみの場合もあります)。



片方の目が見えない、物が2つに見える、視野の半分が欠ける。



ろれつが回らない、言葉が出ない、他人の言うことが理解できない。



力はあるのに、立てない、歩けない、フラフラする。

その他、意識障害や頭痛などが起こることもあります。

脳梗塞(脳卒中)かも…と思ったら？



藤村先生 上記のような**脳梗塞の症状が一時的に起きた後、症状が改善**することがあります。これは一時的に脳の血管が詰まりかかって回復する「**TIA(一過性脳虚血発作)**」というもので、脳梗塞の「**前触れ**」とされています。

TIAを起こしたら、その後に本格的な脳梗塞を起こす可能性があることが知られています(3ヵ月以内に約5人に1人が脳梗塞を発症³⁾)。そのため、**TIAを決して見逃さず、急いで医療機関を受診**するということがとても大切です。

もし、**脳梗塞(脳卒中)かもしれない?**と思ったら、右の手順で**顔**、**腕**、**言葉**を確認してみてください。このような動作がスムーズにできない場合、すぐに**119番に連絡**するか、**専門病院を受診**してください。

1) 厚生労働省:令和2年(2020)患者調査
2) 「脳卒中レジストリを用いた我が国の脳卒中診療実態の把握(日本脳卒中データバンク)」報告書 2022年
3) 新井 一 監修. 標準脳神経外科学 第15版, 医学書院, p238, 2021

STEP 1 顔のゆがみがないか



にっこり笑ってください

「チーズ」といってください

STEP 2 腕が正しく上がるか(上げた腕が落ちないか)



手のひらを上に両手を前方にあげてください

STEP 3 うまくしゃべることができるか



ようは…
れんきが…

「今日は天気が良い」
あるいは「生き字引」
といってください

こうした動作がスムーズにできない場合は…



急いで行動しよう! (ACT F.A.S.T)

脳卒中? 「顔」「腕」「言葉」ですぐ受診!
“119番”または“専門病院”へ

参照:米国脳卒中協会. ACT FAST 監修:公益社団法人 日本脳卒中協会