



脳梗塞について



脳梗塞は、脳卒中と総称される病気の1つです。脳卒中には、脳梗塞のほかに、脳出血、くも膜下出血があります。最も多いのは脳梗塞で、脳卒中全体の約6～7割を占めています。

脳梗塞は、脳の血管が詰まるために起こる病気です。脳の神経細胞に十分な血液が供給されなくなり、意識、運動、感覚などの障害が起こります。

脳梗塞は進行が速い



脳梗塞発症後24時間は、脳の神経細胞の障害される範囲が急速に広がります。発症2時間の障害範囲は、4時間後には約5倍、24時間後には9倍近くに広がります。一度脳の神経細胞が壊死してしまうと、原則として元には戻りません。そのため、脳梗塞の治療は時間との闘いであると言われています。

脳梗塞の治療最前線



脳梗塞の治療最前線として、発症後4.5時間以内に血栓（血のかたまり）を溶かす血栓溶解療法や、発症後8時間以内にカテーテル挿入により血栓を取り除く血管内治療が挙げられます。これらの治療により、後遺症が残らずに回復したり、後遺症が残っても社会復帰できたりする患者さんの割合が増加しています。脳梗塞が起きたことに早く気づき、1分でも早く専門機関（神経内科や脳神経外科など、脳卒中の専門医がいる医療機関）に到着することは最良の治療につながります。

覚えておきたい脳梗塞の症状

脳梗塞の症状を知り、症状が現れたときは救急車を呼び、専門機関に搬送してもらい、適切な診断と治療を受けるようにしましょう。

① 体の片側がうまく動かない



腕、脚、顔の片側に麻痺が生じます。腕の麻痺は、手のひらを上に向け両腕を前に伸ばすことで確かめられます。麻痺があると、手のひらが内側を向いて腕が下がってきます。脚が麻痺すると、片側の脚に力が入らず、まっすぐ歩けません。顔の麻痺は、本人が気付かなくても、顔がいつもと違って見えるので周囲の人はわかります。

② 思うように話せない



ろれつが回らなくなることがあります。短い文を繰り返し言ってもらおうと、言いにくかったり、言葉がもつれたりします。言葉が出てこない、という失語症の症状が現れることもあります。

③ 見え方がおかしい



両目で見ても、左右どちらかの目で見ても、同じ側の視野が半分欠けて見えます。症状に気付いても、目の病気と思われがちですが、脳が障害されることで現れる症状です。

※これらの症状とめまいやふらつきもあるときは、脳梗塞の可能性が高いです。



脳梗塞を予防するためのポイント

脳梗塞を予防するためには、動脈硬化（動脈の血管壁に血液中のコレステロールなどが沈着し、血管の中が狭くなったり、詰まりやすくなったりする状態）を予防することが大切であり、そのためには生活習慣の改善が大前提です。

① 禁煙し、受動喫煙を回避する



② 過食を抑え、標準体重（BMI：男性21～27kg/m²、女性21～25kg/m²）を維持する



③ 肉の脂身、乳製品、卵黄の摂取を抑え、魚類、大豆製品の摂取を増やす

④ 野菜、果物、未精製穀類、海藻の摂取を増やす（1日摂取目安量：野菜350g以上、果物200g）

⑤ 食塩を多く含む食品の摂取を控える（1日の塩分摂取量：男性8g未満、女性7g未満が目標）

⑥ アルコールの過剰摂取を控える（1日の飲酒量：ビールなら500ml、日本酒なら1合）

⑦ 有酸素運動（ウォーキング、エアロビクスダンス、水泳など）をできるだけ毎日30分以上行う

参考：NHKテキストきょうの健康 2016年11月号 公益財団法人 循環器病研究振興財団 HP

日本動脈硬化学会 動脈硬化性疾患予防ガイドライン2012年版（健康づくり推進部 丸山 要子 2017.12）