

健康だより

＜脳梗塞予防＞

＜夏に起こりやすい脳梗塞＞

脳梗塞は、動脈硬化などの原因で、脳の血管が細くなったり詰まったりして、血液の流れが悪くなり、脳に送られるはずの酸素や栄養素が不足して、脳の組織が部分的に死んでしまった状態です。

早ければ、3分で脳の機能を失ってしまうといわれ、一度死滅した脳細胞は元に戻らず、手足の麻痺や、言語障害、認知症といった障害を残し、最悪の場合は命を失うことになります。

脳卒中(脳梗塞・脳出血・くも膜下出血)の中で最も多く増加しているのが脳梗塞で、脳卒中の約75～80%を占めています。年間22万人が発症(2分20秒に一人)30代から倒れる方が増えてきており40代以降に多く、女性より男性に多くなっています。

高齢化がすすんだことや、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の増加がその原因と考えられています。

脳卒中といえば冬に多いのですが、脳梗塞に限ると夏の時期(6～8月)に最も発症数が多く、7月がピークといわれています。

原因は運動時の汗や寝汗などによる多量の水分が失われる「脱水」です。

脱水状態になると血液の水分が減り、血液がドロドロになって流れが悪くなり、血管が詰まりやすくなります。

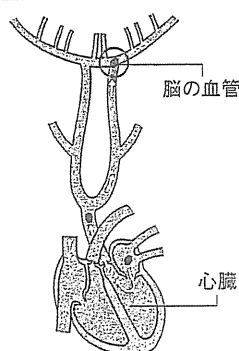
また、多量の飲酒による利尿作用で脱水を引き起こします。

＜脳梗塞は3タイプ＞

発症の仕方によって3つのタイプがあります。

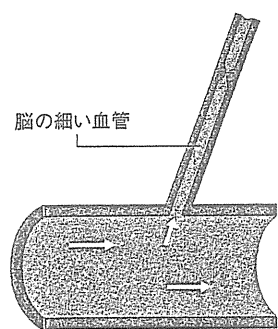
心原性脳塞栓症

心臓に血栓ができ、血流に乗って脳に運ばれ、脳の血管を詰まらせる(塞栓)。この血栓は大きいので太い血管が詰まることが多く、重症になりやすい。



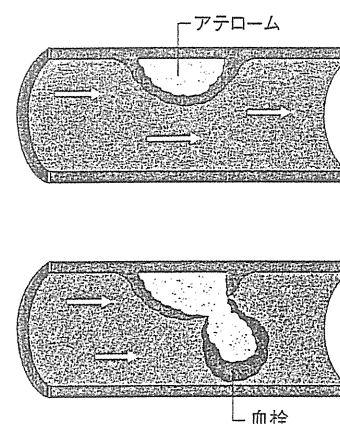
ラクナ梗塞

高血圧によって脳の細い血管に圧力がかかり続けると、血管壁は次第に厚くなり、これが高じて詰まる。



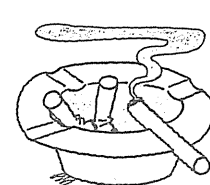
アテローム血栓性脳梗塞

アテロームとは粥腫(じゆくしゅ)あるいは粉瘤(ふんりゅう)のこと。脂質の塊。血液中のコレステロールなどがたまって血管壁の内部にアテロームができ、血管の内腔(=血液が流れる空洞の部分)が狭まる。これが高じて血管が詰まるケースと、アテロームが血管の壁を破って内腔に飛び出し、そこに血栓(=血液の塊)が発生して血管が詰まるケースがある。



- 血管の収縮
- 心拍数や血圧の上昇
- 善玉コレステロールの減少
- 血液が粘稠となる

発症の危険性は禁煙してから5年で非喫煙者と同じになる。



* 「ラクナ」とは、水たまりという意味で、患者さんの脳梗塞の部分が小さな水たまりのように窪んでいたことから、こう呼ばれるようになりました

昔は、日本では脳梗塞というとラクナ梗塞が5割を占めていましたが、高血圧対策が進み、最近では減少傾向で、脂質異常や糖尿病、タバコなどの関係が深いアテローム血栓性と心原性脳塞栓症が急激に増えています

＜前兆を見過ごさない＞

脳梗塞には前触れ(前兆)があることがあります。脳梗塞の発作を起こした方の約3割が「一過性脳虚血発作(TIA)」という前兆を経験しています。症状が一時的なもので途絶えた血流が自然に回復するため症状も消えてしまいます。その症状や続く時間はさまざまで、数秒で収まることもあれば、数時間続くこともあります。

自然に治るのですぐ忘れてしまいがちですが、その後に大きな脳梗塞を起こすことが少なくないので、放置しないですぐに医療機関を受診してください。



＜夏の脳梗塞予防＞

●水分摂取をしっかりと

外に出かけるとき、運動の後、入浴や就寝前にも水分の補給を!

喉が渇く前にこまめに補給することが大切で、特に男性は女性に比べると発汗量が多いので注意が必要です。

●外出時には、帽子、日傘、サングラスを

気温の上昇で脳内温度も上がり、交感神経が緊張し、血管が細くなり、水分不足で血液がドロドロになってしまい脳梗塞を起こしやすくなります。

●夏でも脳をリラックスさせるためシャワーよりもゆつたりとした入浴を

☆脳梗塞は早期治療できちんと治すことが出来るになりました。それと同時に生活習慣によって発症を防ぐことが出来る病気です。特に一度脳梗塞を起こした人や、喫煙、飲酒などの習慣、高血圧、糖尿病などの危険因子を持つ人は、再発を防ぐとともに生活習慣の改善に努めましょう。