



## 突然死～脳卒中～



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9番4

Tel 0857-23-4841

最近芸能ニュース等でもよく耳にする『突然死』。

9月号から3号続けて、突然死に関連している疾患『心疾患』『脳卒中』『大動脈瘤』を特集しています。これらの疾患は動脈硬化が関連していると考えられています。第2回は『脳卒中』です。

### 動脈硬化とは

まず最初に、『動脈硬化』という言葉を知ったことがありますか？動脈硬化が進むことで、突然死につながる疾患が発症することがあります。

動脈硬化とは、動脈の壁が厚くなったり硬くなったりして、本来の構造が壊れ、働きが悪くなる病変の総称です。心臓を養う冠状動脈、大動脈、脳・首・腎臓などの内臓・手足の動脈などによく起こります。なぜ、動脈硬化が病気につながるかというと、動脈は心臓から送り出す血液を体の隅々まで運ぶ血管です。健康な動脈は体の隅々まで血液を送り届ける十分な太さがあります。また、しなやかさも適度なスピードで血液を滞りなく、体の末梢まで流す働きをしていますが、動脈硬化が進行すると、内臓や足などが必要としている血液が十分に行き届かなくなります。この現象が心臓の細胞自体に血液を送っている動脈で起こると心筋梗塞、脳の動脈で起こると脳梗塞になります。

### なぜ動脈硬化になるのか

#### 危険因子

- ・加齢
- ・喫煙
- ・肥満
- ・メタボリックシンドローム
- ・脂質異常症
- ・糖尿病
- ・高血圧

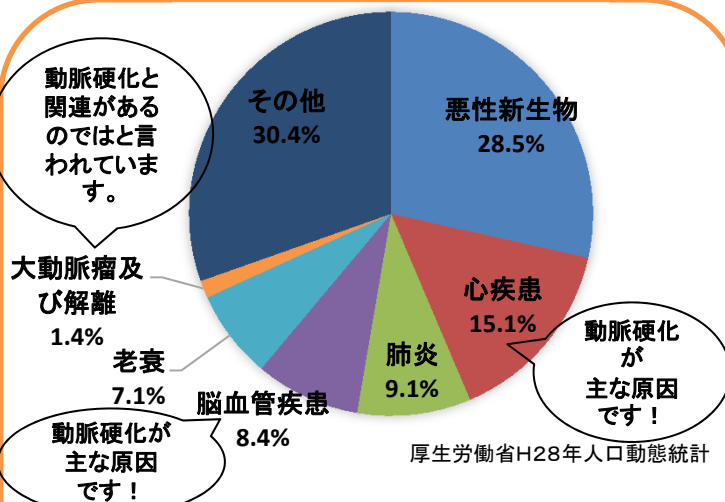
生活習慣病



加齢は仕方のないことですが、それ以外の危険因子は取り除けるものです。

脂質異常症、糖尿病、高血圧といった生活習慣病がある場合でも、治療を続けることで動脈硬化の進行を遅らせることができます。

### 日本人の死因



グラフを見てみると、日本人の約4人に1人が動脈硬化が原因となる心臓や脳の病気で亡くなっていることがわかります。1位の悪性新生物も、大腸がんのように生活習慣が原因と言われているものもあります。

### 脳卒中について

では、今回のテーマである脳卒中についてです。まず、脳卒中についてご紹介します。脳卒中は以下の3つに分けられます。

脳梗塞	脳の血管が詰まる病気。血管が詰まることにより、脳の一部が死んでしまう。脳血管疾患の4分の3以上が脳梗塞。
脳出血	脳の中の血管から出血が起こること。
くも膜下出血	頭蓋骨の内側にあるくも膜と脳の表面との間(=くも膜)に出血がみられること。

## 脳卒中の症状

- ・急に手足の力が抜ける
- ・片足を引きずっているとされる
- ・ものにつまずきやすい
- ・言葉が出てこない、理解できない
- ・まっすぐに歩けない
- ・片方の手足がしびれる
- ・急なめまい
- ・片目が一時的に見えなくなる
- ・ものが二重に見える

最も多い症状

**運動麻痺**：体の半身に力が入らなくなる。

**構音障害**：ろれつが回らなくなる。

**失語**：言葉を理解できなくなったり、言いたい事が言えなくなる。

一つだけが出現することもありますし、重複して出現する場合があります。

### くも膜下出血の場合

- ・突然、今までに経験したことのないような頭痛や嘔吐
- ・意識消失

くも膜下出血は、脳動脈瘤と言われる血管のふくらみが突然破裂することによって起こります。

動脈瘤が破れた瞬間には脳の圧が高くなり脳に血液が流れない状況になります。意識を失ってから回復する場合がありますが、圧が高い状態が続くと脳自体に損傷が加わり意識が戻らない場合もあります。重症のくも膜下出血の場合は、呼吸が苦しくなり止まってしまったり、危険な不整脈を伴う場合もあります。



## FAST 脳卒中を疑うための簡単に覚えられる標語

このような場合、重症、軽症にかかわらず救急車を呼びましょう！

- F** FACE: 顔の麻痺 顔の片側が下がる、歪みがある
- A** ARM: 腕の麻痺 片腕に力が入らない
- S** SPEECH: 言葉の障害 言葉が出てこない、ろれつが回らない
- T** TIME: 発症時刻 症状に気づいたら**発症時刻を確認し**119番！

脳梗塞の効果的な治療は脳梗塞が起こってからあまり時間の経っていないときしか行えません。

- ・経静脈血栓溶解療法：4.5時間以内
- ・血管内療法：8時間以内

効果があるかないかには、時間的な制約があることを覚えていてください。

そのため、症状に気づいたら、発症時刻を確認し、素早く119番をしてください。

動脈硬化を予防しましょう～食生活編～

### ◎お腹いっぱい食べてしまう人は

- ・まずは野菜や汁物から
- 野菜の食物繊維で満腹感を得やすくなる。汁物の水分で空腹感が落ち着く。(水やお茶でもOK)
- ・ゆっくりよく噛む
- 噛む回数が増えると脳が満腹感を感じやすくなる。

### ◎野菜をあまり食べていない人は

- ・毎食1皿は野菜のおかずを食べましょう！
- コレステロールを下げ、吸収を抑える働きをもつ食物繊維が豊富！血圧を下げるカリウムも豊富！目標は1日5皿。便秘の予防や解消にも役立ちます。

### ◎魚より肉をよく食べる人は

- ・1日の量の目安は、それぞれ手のひらサイズ。肉と魚が1対1になるようにする。
- ・青魚には悪玉(LDL)コレステロールを下げる効果あり。

### ◎脂っこいものをよく食べる人は

- ・油を使った料理が重ならないように気をつける。揚げる、炒める→焼く、蒸す、ゆでる
- ・味付け(調味料)を変える。脂の多いものから低エネルギーのものへ。マヨネーズ、ドレッシング、ソース→酢、レモン、ぽん酢、ノンオイルドレッシング
- ・脂肪分の多いお菓子(ケーキやチョコレートなど)を控えめに。