

◆ 相楽郡の健康な生活に役立つ情報を発信します ◆

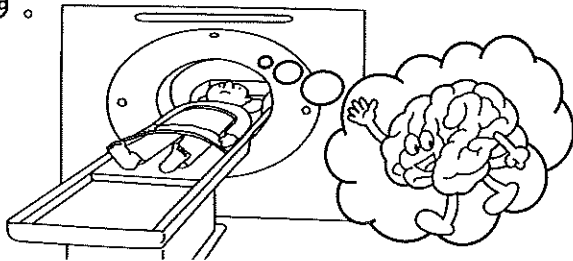
# 相楽医師会だより 19

● 19号 平成21年3月発行 ● 社団法人 相楽医師会  
● 京都府相楽郡精華町乾谷金堀3-2 JA京都やましる山田荘事務所2階  
● URL/http://www.souraku.kyoto.med.or.jp

## 脳梗塞の予防

この数十年の間で寿命が驚異的に延びてきました。このため、リタイアした後の人生をいかに健康に過ごせるかが、年配の方々の大きな関心事のようです。そのなかでも、脳梗塞になって日常生活ができなくなることを心配している人が多いようです。脳梗塞は脳の血管がつまって脳細胞が死んでしまう病気です。主な原因は動脈硬化です。動脈硬化は年を重ねるにつれて進むため、避けられません。しかしながら、この動脈硬化を遅らせることはできます。

動脈硬化を進行させる因子である、高血圧、糖尿病、不整脈、喫煙、飲酒、高脂血症、肥満をしっかりと管理することによって予防するが可能なのです。この因子のなかでも、私が非常に重要であると考えている高血圧と不整脈について述べることにします。

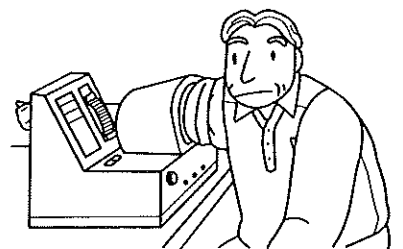


高血圧の治療の方法については高血圧学会から示されています。2004年に発表された血圧の管理目標はそれまでのものにくらべると相当低くなっていました。われわれ医師も最初はとまどいました。もしかすると、血圧を下げすぎてかえって脳循環を悪くするのではないかと考えたのです。しかし、この管理目標に従って治療することによって、それまで脳梗塞を何度も再発していた人が再発しなくなったという事例を多く経験しました。さらに、この管理目標が発表された前と後とで比べると、高血圧と特に因果関係が強いといわれているある種の脳梗塞(ラクナ梗塞)が激減したのです。

症状のない脳梗塞(無症候性脳梗塞)、いわゆる隠れ梗塞も、高血圧と無関係ではありません。生活を普通に送っている人の頭の写真(MRI)をとってみると、多くの人の大脳に淡い変化が多数みられます。これが隠れ脳梗塞です。脳ドックや住民検診の研究から、この脳梗塞は年齢とともにその数が増えてゆくことがわかっています。さらに、血圧の高い人ほどこの脳梗塞の数が多いこと、この数が増えるとともに脳の働きに異常が生じてくることが明らかになっています。

心房細動という不整脈があります。この不整脈は、60歳以上の2~4%、80歳以上では6~10%の人がかかっていると言われていています。この心房細動になると心臓のなかに血栓ができやすくなります。そして、この血栓が脳の血管につまると脳梗塞になるのです。このタイプの脳梗塞(心原性脳塞栓症)は脳梗塞全体のうち3~4割を占めています。発症3時間以内なら血栓を溶かすtPAという薬を使うことができる話題になっているのもこの脳梗塞です。予防にはワーファリンという抗凝固剤が使われます。ワーファリンは、血液検査でその効果をみながら調節していくのですが、人によっては1錠で効きすぎる、5錠飲んでも効かない、3日で効果が現れる場合もあれば、1月かかっても効果が見られない場合もあります。効きすぎると全身で出血の危険が高まります。高齢になればなるほど心房細動の人は増えるのに、高齢になればなるほど使いにくい薬といえます。しかしながら、現時点では、この薬を注意しながら使ってゆくしかないのです。

以上のように、脳梗塞にならないためには、動脈硬化を進行させる危険因子をしっかりと管理することが大切です。特に、高血圧の治療をしっかりとすることが大切です。できれば家庭でも血圧計を購入して、血圧手帳をつけることがよいと思います。心房細動は無症状のことも多いため、住民健診などで定期的に心電図をとるなどして早めに見つけることが大切です。ワーファリンを飲む必要があると判断されたならば、医師とよく相談して、ねばり強く治療を続けてゆくことが大切です。



(公立山城病院神経内科部長 狐野 一葉)

# 脳卒中とは？その予防とは？

脳卒中は年配の方なら誰でも心配になる病気の一つでしょう。医学用語では「脳血管障害」とも言いますが、脳卒中とは脳の血管が急に破れたり詰まったりして脳の血液の循環に障害をきたし様々な症状を起こす病気のことです。脳卒中には、血管が詰まるタイプ、すなわち脳梗塞(ラクナ梗塞、アテローム血栓性脳梗塞、心原性脳塞栓症など)と、血管が破れるタイプ、すなわち脳出血やクモ膜下出血、があります。脳梗塞になる最大の原因は、動脈硬化や不整脈(特に心臓で血栓を作りやすい心房細動と呼ばれる不整脈)であり、また脳出血の最大の原因は高血圧や脳動脈瘤です。脳卒中が恐れられる大きな理由は、たとえ一命を取り留めても後遺症のために不便な生活や寝たきり生活を余儀なくされることが多いからです。では脳卒中にならないためにどんなことに気をつけたらよいのでしょうか。脳卒中予防によくない生活習慣は、食生活の欧米化、運動不足、アルコールの飲み過ぎ、食塩の取り過ぎ、喫煙などです。また脳卒中の発症に危険な因子は、心房細動などの不整脈、高血圧、糖尿病、脂質異常症(高コレステロール血症など)、メタボリック・シンドロームなどです。

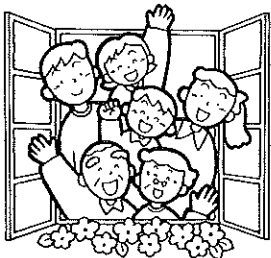
そこで脳卒中になるのを防ぐために策定された脳卒中予防十か条(俳句調)を紹介します。

## 脳卒中予防十か条

- ①手始めに 高血圧から 治しましょう
- ②糖尿病 放っておいたら 悔い残る
- ③不整脈 見つかれば 次第 すぐ受診
- ④予防には タバコを止める 意志を持って
- ⑤アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
- ⑥高すぎる コレステロールも 見逃すな
- ⑦お食事の 塩分・脂肪 控えめに
- ⑧体力に 合った運動 続けよう
- ⑨万病の 引き金になる 太りすぎ
- ⑩脳卒中 起きたら すぐに 病院へ



といったものです。危険因子となる病気にかかっていないから脳卒中とは無関係だとは思わず、それらの病気のもとになる生活習慣、すなわち不適切な食生活、喫煙、多量飲酒、運動不足、睡眠不足、ストレス過剰などを解消していくのも予防の基本といえるでしょう。(山口医院 山口 泰司)



第17回市民公開フォーラム きょうと健やか21in相楽

『やさしい胃と腸のお話』

■日 時 平成21年5月16日(土) 午後14時00分～16時30分

■場 所 けいはんなプラザ 3F「ナイル」

■参加費 無料(当日先着250名)

## 相楽医師会からのお知らせ

- 予防接種は感染症予防の第1歩。接種時期を確認して忘れないようにうけましょう。
- 年に一度は健康チェック。基本健診・がん検診をうけましょう。

受診の時には、保険証を忘れずに。

