

脳卒中にならない方法はありますか？

脳卒中は我が国では年間約30万人が発症しています。亡くなる方や、後遺症によって寝たきりや認知症となる患者さんも多く、脳卒中を予防することはとても大切です。

Q 脳卒中とはどんな病気ですか

ある日突然脳の機能に障害を起こす病気です。脳の血管が詰まったり(脳梗塞)、脳の血管が破綻して出血したり(脳出血)、脳の血管にできた瘤が破裂して出血(くも膜下出血)する病気の総称です。手足が動かなくなったり、言葉が出なくなったり、まっすぐ歩けなくなったりなど、脳の障害を受ける部位によって症状はさまざまです。くも膜下

出血では突然の激しい頭痛が特徴です。重症の方では意識がなくなったりします。最近では脳梗塞の患者さんが脳卒中全体の4分の3を占めています。

Q 脳卒中は治りますか

この20年で脳卒中の治療はかなり進歩しましたが、それでも脳卒中全体で、ほぼもとの状態までよくなる患者さんは4割程度です。寝たきりないしお亡くなりにならない患者さんが2割程度で、残りの患者さんも後遺症のため、要介護状態となってしまいます。

入院した場合、急性期病院ではおよそ2〜4週間で退院になりますが、自宅(施設)に退院できない状態の患者さんも多く、

回復期病院や療養型病院への転院となるため、平均77・4日の入院となり、他の疾患に比べて入院期間がかなり長くなっています。

Q 脳卒中を予防するにはどうすればいいですか

脳卒中の危険因子である高血圧、糖尿病、不整脈、高コレステロール血症などの病気にならないよう、普段から食事や運動に気をつけて肥満を防ぐことが大切です。食事をバランスよく過量にならないようにし、特に塩分や動物性脂肪の取りすぎに注意しましょう。塩分の1日の望ましい摂取量は男性7・5g未満、女性6・5g未満、高血圧の人は6g未満といわれていますが、最近の日本人の塩分摂取量は10・1gですので減塩を心がけてください。

もしこれらの病気になってもあきらめないでください。ちゃんと治療をすることで脳卒中になるリスクは相当軽減されますので、かかりつけの先生によく相談してください。また心房細動という不整脈が脳梗塞の原因

になるので、手首で脈を測って不規則であれば、これもまずはかかりつけの先生に相談してください。

お酒については少量であれば(1日日本酒で1合程度)問題ないとされていますが、タバコは厳禁です。ぜひ禁煙しましょう。

運動については1日30分程度のウォーキングを少し息がはずむ程度のスピードで行うのが効果的と言われています。高齢の方では1日6,000歩程度を目標にされるとよいでしょう。

また睡眠も重要ですが、寝すぎもいけません。7〜9時間の睡眠が良いといわれています。

特定健診や人間ドックを受けることで脳卒中に関連する高血圧、糖尿病、不整脈、高コレステロール血症などの生活習慣病の早期発見・早期治療につながることも大切です。また脳ドックでは、MRI(磁気共鳴画像装置)や頸部に超音波を当てる検査で脳の状態や血管の詰まりや動脈硬化の程度を調べますので、中年以降の方でご家族に脳卒中を起した人がいる場合は、脳ドックを受けることもお勧めします。

脳卒中の危険因子

- 喫煙
- 糖尿病
- 不整脈
- 肥満
- 過度な飲酒
- 高血圧
- 高コレステロール血症
- 過度な塩分



今月の先生 岐阜市民病院 脳神経外科
谷川原 徹哉

○**役職**
副院長
医療安全局長
脳神経外科部長

○**主な資格、認定**
日本脳神経外科学会専門医・指導医
日本脳卒中学会専門医・指導医
日本脳神経外傷学会認定指導医

○**卒業年**
昭和60年卒