脳卒中①　どんな病気？

脳動脈の詰まりや出血

県内の死亡原因の３番目

獨協医大神経内科准教授
竹　川　英　宏

「脳」は、頭の中にあり、頭蓋骨という骨に守られています。この脳の働きによって、私たちは、考え事、おしゃべり、食事や運動などをしたり、テレビや本を見たりすることができます。まさに頭の中にあるコンピューターです。

このコンピューターが故障すると、今まで何も考えず普通にやれていたことができなくなったり、不自由になったりしてしまいます。その原因となる脳の病気はいろいろありますが、その中で、脳に血液が行かなくなったり、脳の中や表面で出血したりする病気を「脳卒中」と呼びます。

この脳卒中は、大きく分けると三つの種類があります。一つ目は、「脳梗塞」です。これは、身体に必要な酸素や栄養を多く含んだ血液を運ぶ血管(動脈)の壁が厚くなって血液の通り道が狭くなる「動脈硬化」や、心臓の中にできる「血栓」と呼ばれる血の塊が原因で、脳や首の動脈が詰まってしまい、脳に血液が行かなくなる病気です。そして、二つ目は、脳の中の動脈が破れて出血する「脳出血」、三つ目は、脳の表面の動脈が破れて出血する「くも膜下出血」です。

この「脳卒中」が原因で亡くなる方はとても多く、日本人の死亡原因の４番目です。そして、私たちが住んでいる栃木県では、死亡原因の３番目となっています。

下野新聞　平成29年1月31日掲載

脳卒中②　どんな症状？

突然、片側まひ　言語障害

重い後遺症残ることも

獨協医大神経内科准教授
竹　川　英　宏

脳卒中の「症状」は、脳のどの部分に障害が起きるかによって「いろいろ」なものがあり、また「突然」現れます。

よく現れるものとしては、顔や手足の左右どちらか一方の動きが悪くなる「片まひ」があります。「言語障害」もよく現れます。これは、ろれつがうまく回らない、頭の中では言葉が出てくるのに、口に出して言えない、相手が話している言葉が分からなくなるといった症状です。

また、身体の左右どちらか一方にしびれが出る「感覚障害」もあります。このほか、手足にしっかり力が入るのに、ふらついて上手に歩けなくなる「失調」もよく知られています。

今まで経験したことがないような激しい「頭痛」は、くも膜下出血で見られやすい症状です。さらに、大きな脳卒中では、呼びかけても反応がなくなるなど、「意識障害」が現れることもあります。

脳卒中が起きると、残念ながら、その後に亡くなったり、片まひ、言語障害、感覚障害、失調、意識障害といった症状が治らなかったりする方もいます。

治らなかった症状は「後遺症」と呼ばれますが、中には、重い後遺症が残り、食事をとることや自分で動くことができなくなったりするなど、日常生活に大きな影響が出てしまうことがあります。

下野新聞　平成29年2月7日掲載

脳卒中③　起きた場合は

一秒でも早く救急車を

「前触れ発作」にも注意

獨協医大神経内科准教授
竹　川　英　宏

脳卒中の「治療」には、飲み薬、注射・点滴、手術、後遺症となった後のリハビリテーションなどの方法がありますが、ポイントは、「後遺症」をできるだけ少なくすること、もう一度脳卒中が起きないようにすること（再発予防）です。

そのために何よりも大切なことは、一秒でも「早く」適切な治療を始めることです。

特に、脳梗塞では、脳や首の動脈に詰まった血栓を溶かして、また血液が流れるようにする治療方法がありますが、この方法は、脳梗塞の症状が現れてから４時間30分以内に治療を始める必要があります。

治療の前にはいろいろな検査が必要なので、症状が現れてから３時間30分ぐらいで病院に着いていなければなりません。

そのため、もし自分や近くにいる人が「脳卒中かな？」と思ったら、すぐに「救急車」を呼んでください。

「脳卒中かな？」と思っても、数分ぐらいで治ってしまうことがあるかもしれません。でも、これは、近いうちに脳卒中になる可能性がとても高い「前触れ発作」というものなので、治ったから大丈夫と安心しないで、すぐに病院に行きましょう。

脳卒中も前触れ発作も、一秒でも早く適切な治療を始めて、後遺症をできるだけ少なくして、再発予防のために原因となった病気をしっかりと治していくことがとても大切です。

下野新聞　平成29年2月14日掲載

脳卒中④　原因は？

高血圧や糖尿病など

心臓の病気でなることも

獨協医大神経内科准教授
竹　川　英　宏

脳卒中の原因となる病気としては、血圧が高い状態である「高血圧」、血糖値が高い状態である「糖尿病」、コレステロールなどが高い状態である「脂質異常症」がよく知られています。

これらの病気によって動脈の壁が厚くなり、その結果「動脈硬化」を引き起こし、脳や首の動脈を詰まらせる「脳梗塞」の原因となります。

また、心臓の病気が脳梗塞の原因となることがあります。中でも、心臓の中にある「心房」と呼ばれる部分が細かく震える「心房細動」になると、血液がスムーズに流れなくなり、心臓の中に「血栓」ができやすくなってしまいます。

この血栓が血液によって心臓から脳や首の動脈に運ばれると、「脳梗塞」を引き起こします。「弁膜症」「心筋症」「心不全」などの心臓の病気も「脳梗塞」の原因になることが知られています。

このほか、「高血圧」の場合には、脳の中の細い動脈や脳の表面にある太い動脈にこぶを作ることがあります。そして、脳の中の細い動脈にできたこぶが破れると「脳出血」、脳の表面の動脈のこぶが破れると「くも膜下出血」を引き起こします。

脳の血管が正常と違っている「脳動静脈奇形」「もやもや病」なども「脳出血」や「くも膜下出血」の原因になります。

下野新聞　平成29年2月21日掲載

脳卒中⑤　予防するには

毎日の生活習慣が重要

健康診断は毎年受けよう

獨協医大神経内科准教授
竹　川　英　宏

脳卒中にならないためには、毎日の「生活習慣」が重要です。お父さんやお母さんが「たばこ」を吸っていたら、すぐにやめるよう注意してください。

「お酒」の飲み過ぎも良くありません。飲んでもビール１本までと教えてあげてください。

「塩分」の多い食事は「高血圧」の原因になるので、ごはんを作ってくれる人に「減塩」と伝えてください。また、食事の「バランス」にも気を付けて、お肉ばかりでなく、お魚やお野菜もちゃんと食べるようにしましょう。

それから、「運動不足」も良くありません。スポーツや外遊びなどで身体を動かすことを日頃から心がけましょう。

このほか、定期的な「健康診断」や日頃の「脈拍」の確認も大切です。年に１回健康診断を受けることは、脳卒中の原因となる病気を早く見つけることにつながります。また、脈拍を確認して、リズムが一定でない場合は、もしかしたら心房細動かもしれません。

最後に、合言葉をお伝えします。それは「FAST」です。顔（Face）、腕・手（Arm）、言葉（Speech）、時間（Time）の頭文字です。「片方の顔」、「片方の腕（手）」、「言葉」のどれか一つでも「突然」おかしくなったら、「脳卒中」かもしれません。「脳卒中」は「時間」との戦いですから、すぐに救急車を呼んでください。

下野新聞　平成29年2月28日掲載