

脳卒中

脳神経内科

さかはら ひであき
坂原 英皓

これまで様々な病院で勤務してきた中で、脳卒中によって生活が一変してしまう患者さんをたくさん見てきました。今回は「脳卒中」をテーマに、生活習慣病の管理とその予防についてお話ししたいと思います。

脳卒中とは、脳の血管が詰まったり破れたりすることで脳細胞がダメージを受け、体の動きや感覚、言葉、思考などに障害が起こる病気です。近年の医学の進歩により死亡率は低下しましたが、一度傷ついた脳の細胞は元に戻らないため後遺症が残ることも多く、元通りの日常生活や仕事が送れなくなることもあります。そのため、予防がとても重要です。

脳卒中には、血管が詰まる「脳梗塞」と、血管が破れる「脳出血」や「くも膜下出血」がありますが、いずれも発症には「動脈硬化（どうみゃくこうか）」が深く関わっています。動脈硬化とは、長年の血管への負担のため血管の内側に脂肪などが付着することで、血管が本来もつしなやかさが失われ、厚く硬くなってしまいう状態のことです。その結果、血液の流れが悪くなり、詰まりやすく、また破れやすくなってしまいます。

この動脈硬化を進める大きな要因が生活習慣病です。中でも注意が必要なのが高血圧症で、脳卒中の最大の危険因子とされています。血圧が高いと血管に常に強い負担がかかり、動脈硬化を進行させます。また、コレステロールや血糖値が高い状態、喫煙も、血管を傷つけ脳卒中のリスクを高めます。

高血圧症の対策として大切なのは、まず日常的に血圧を測り、自分の状態を知ることです。その上で、塩分を控えた食事と適度な運動が重要です。

日本人は1日平均10g以上の塩分を摂っていると言われていますが、目標は6g未満です。薄味に慣れ、野菜や果物をしっかり取りましょう。運動は血圧や血糖、コレステロールの改善、体重管理にもつながります。特別なトレーニングでなくてもよいので、生活の中で少しでも体を動かす時間をとるようにしましょう。また禁煙と節酒も重要です。タバコは血管を直接傷つけ動脈硬化を進めます。お酒の飲み過ぎも血圧を上げる原因になるため、適量（1日に缶ビール1本、日本酒1合程度）にとどめることが大切です。

脳卒中はある日突然起こりますが、生活習慣を見直すことで、そのリスクを下げるができます。「まだ大丈夫」と思わずに、今日から少しずつ対策を始めましょう。

