

## 脳卒中の予防

脳卒中とは脳の血管障害により突然半身マヒや言語障害、重症では意識障害等の神経症状が出現する病気の総称で、日本人の死因の第3位です。頻度の多い方から脳梗塞、脳出血、くも膜下出血に分類されます。後遺症により寝たきりになったり日常生活に支障をきたすことが多いので脳卒中を起ささないようにすることが一番大切です。

### ①脳梗塞

脳の動脈がつまって血液が通わなくなり脳細胞が障害されるのが脳梗塞で、脳卒中の7割近くを占めます。脳血栓と脳塞栓があります。軽いものは一過性脳虚血発作といい、数分から数時間で症状が消えることもあります。発病早期の薬剤治療が必要です。

脳の動脈硬化により血管内に血のかたまりができるものを脳血栓といいます。予防には動脈硬化を進行させる高血圧、糖尿病、高脂血症等の治療を受けることが重要です。また肥満、喫煙、水分不足等も誘引となりますので注意が必要です。一方、不整脈（心房細動）等により心臓内にできた血のかたまりが脳血管に流れてつまるものを脳塞栓といいます。血栓ができないように薬（ワーファリン）が処方されます。一度脳梗塞にかかった場合には再発予防のために薬（アスピリン等）が必要です。

### ②脳出血

脳内の細い動脈が裂けて起こります。大きな出血では手術が必要なこともあります。

高血圧が原因となりますので、予防には生活習慣の改善とともに降圧剤を定期的に服用し血圧を下げるのが大切です。

### ③くも膜下出血

脳の底面にある太い動脈にできたコブ（脳動脈りゅう）が破れて、血液が脳の周りの脳脊髄液の中に大量にもれ出す状態で脳神経外科での治療が必要となります。発病まで全く無症状のことが多く、健康で比較的若い人にも起こるので予防はなかなか困難です。

心配な方や血縁者にくも膜下出血がいる方は脳のMRI検査を受けることをお勧めします。万一検査によりコブが発見された場合は、大きさ、形状等により出血予防のための専門的治療が行われます。