

脳卒中（脳血管疾患）

脳卒中（脳血管疾患）は日本人の死因の第3位。突然死を招く恐ろしい病気で、かつては日本人の死因第1位を占める病気でした。平成27年度中の事業用自動車の健康起因事故のうち、病名別運転者数では脳血管疾患が最も多くなっています。

脳卒中（脳血管疾患）とは

脳の動脈に何らかの障害が発生し、それによって脳の機能が失われて全身に影響を与える状態のこと。脳の血管が詰まるタイプ（脳梗塞）と、脳の血管が破れるタイプ（脳出血・くも膜下出血）に大きく分けることができます。

脳卒中の症状 どれか1つでも当てはまればすぐに病院へ！！

- ・片方の手足・顔半分の麻痺・しびれが起こる（手足のみ、顔のみのこともある）
- ・ろれつが回らない、言葉が出ない、他人の言うことがわからない
- ・力はあるのに立てない、歩けない、フラフラする
- ・片方の目が見えない、物が二つに見える、視野の半分が欠ける
- ・経験したことのない激しい頭痛がする



突然からだの半身に力が入らない… 突然ろれつが回らない…
といったことが最近ありませんでしたか？
でも、もう治ったから大丈夫とっていませんか？

油断は禁物です！それは脳卒中の前触れ（一過性脳虚血性発作）かもしれません。

〈脳梗塞〉

血管が詰まることでその先の脳細胞に血流が行き渡らず、酸素や養分を送ることができなくなって障害が起きます。

<脳出血>

脳動脈が破れ、あふれた血液が神経細胞を障害することで、症状が出現します。細い血管がおもに**高血圧に由来する動脈硬化**で痛み、破綻して起こります。

<くも膜下出血>

脳の外側の血管の分岐部にできたこぶが破れ、脳とくも膜下のすき間に出血します。意識があることが多いため**強烈な頭痛**があります。脳卒中の中では死亡率が高く、重症な病態です。

脳卒中の5大危険因子

高血圧・糖尿病・脂質異常症・不整脈（心房細動）・喫煙

脳卒中の予防～脳卒中予防10か条（日本脳卒中協会 HP より）

- 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 たばこを止める 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

ポイント

他の生活習慣病にも
共通した内容です！

脳卒中は生活習慣病の1つです。おもな誘因のほとんどが生活習慣にあります。脳卒中の危険因子を1つでも持っている場合は、生活習慣を見直し、改善に努めることが大切です。また、危険因子にある病気で治療中の方は、しっかりと治療を継続することが大切です。

インフルエンザの流行期に入りました！！

手洗い・マスクの着用、十分な睡眠と栄養をとり予防しましょう☆



【参考資料】厚生労働省「e-ヘルスネット」
国立循環器病センター「循環器病情報サービス」
スマート・ライフ・プロジェクト「健康寿命をのばそう！」
公益社団法人日本脳卒中協会ホームページ