



10月29日は世界脳卒中デー

2020年の標語は

JOIN THE MOVEMENT!

踊ろう、学ぼう、脳卒中予防

今日10月29日は、世界脳卒中機構(WSO)の設立を記念して制定された「世界脳卒中デー」です。各国で脳卒中予防・再発予防・社会復帰などについて様々な啓発活動が行われ、日本では公益社団法人 日本脳卒中協会を中心に疾患啓発活動が行われています。本日は、脳卒中医、リハビリテーション、患者さんそれぞれの立場からお話を伺いました。

ファイザー株式会社 代表取締役社長
原田 明久

今年の「世界脳卒中デー」のテーマは「ダンスで楽しく脳卒中を予防しよう! (JOIN THE MOVEMENT)」で、ダンスなどの楽しい運動で体を動かして脳卒中を予防することを勧めています。当協会でも SNS でダンスの動画をみんなでリレーする「ダンスのしりとり」を実施中です。みなさんもぜひ、脳卒中予防を呼びかけてください。

「踊ろう! 参加しよう! ダンスのしりとり」ハッシュタグ #WorldStrokeDay @WStrokeCampaign

公益社団法人 日本脳卒中協会 理事長/国立研究開発法人 国立循環器病研究センター 名誉院長/医療法人 医誠会 臨床顧問
峰松 一夫 先生

脳卒中医の立場から



公益社団法人 日本脳卒中協会 理事長 / 国立研究開発法人 国立循環器病研究センター 名誉院長 / 医療法人 医誠会 臨床顧問
峰松 一夫 先生

脳卒中は日本人の死因第4位の疾患¹⁾であり、毎年、再発を含めておよそ30万人が発症し、半数が退院後も介護を必要とします²⁾。

脳卒中の三大症状は、①顔の片側が力なくなつた下がる、②片側の手足に力が入らない、③ろれつが回らないなどの言語障害、の3つである日、突然生じます。傷ついた脳血管の流れを回復する治療が早いほど脳のダメージが少ないので、症状に気づいたら直ぐに病院へ向かうことが大切です。脳卒中は脳血管を守ることで「予防できる病気」です。脳血管のしなやかさを奪う高血圧や糖尿病はしっかり治療し、たばこなど不健康な生活習慣はすぐに改めましょう。そして今年の世界脳卒中デーのテーマでもある「ダンスのような楽しい運動」をぜひ、取り入れてください。

当協会では2008年から脳卒中予防・治療に関する基本法の法制化を目指して活動を続けてきました。絆糸曲折の末、心臓病対策を加えた基本法「脳卒中・循環器病対策基本法」が昨年12月によりやく施行となりました。この法律では全国どこでも質の高い脳卒中医療を受けられるようにする一方、市民も脳卒中を学び、予防に努めるよう呼びかけています。当協会でも「脳卒中予防十か条」を作成しています。十か条を実践することで「ストップ! NO 卒中」をめざしましょう。

脳卒中「予防」十か条

- 一 手始めに **高血圧** から 治しましょう
- 二 **糖尿病** 放っておいたら 悔い残る
- 三 **不整脈** 見つけ次第 **すぐ受診**
- 四 予防には **たばこ** を止める 意志を持って
- 五 **アルコール** 控えめは薬 過ぎれば毒
- 六 高すぎる **コレステロール** も 見逃すな
- 七 お食事の **塩分・脂肪** 控えめに
- 八 体力に **あった運動** 続けよう
- 九 万病の **引き金** になる **太りすぎ**
- 十 脳卒中 **起きたらすぐに** 病院へ

リハビリの立場から



公益社団法人 日本脳卒中協会 副理事長 / 公益社団法人 日本理学療法士協会 会長
半田 一登 先生

世界脳卒中デーにあたり、私は以下の3点を皆様にお伝えしたいと思います。
・脳卒中の症状を知っていただき、あてはまる場合は一刻も早く専門医を受診すること

- ・入院後は1日も早くリハビリテーションを開始すること
- ・退院後は体の機能が落ちないように、意識して体を動かすこと です。

脳卒中を起こした後は、脳血管が傷つき酸素・栄養不足になった脳細胞の「不死」が広がり、脳・神経系の障害が生じます。私は長年、多くの患者さんを診てきましたが、患者さんとご家族のご苦労をみると、やはり脳卒中は「起こさないこと=予防」が一番大切な病気だと強く感じます。そのためにも、脳卒中の症状を知り、一刻も早く専門医のもとへ行っていただきたいと思っています。発症後は、心身の機能を守るリハビリが重要で、1日も早く開始することが社会復帰への道をつくれます。退院後も毎日の生活のなかで「頑張りすぎず、怠けすぎず」体を動かし、楽しんで続けられる運動を取り入れると、再び脳卒中を引き起こさかねない高血圧や糖尿病の改善につながります³⁾。私も還暦を過ぎてから運動で高血圧を克服した経験があり、運動の大切さを実感しています。個人差があるので、主治医の先生に相談して心臓への負担や転倒リスクに注意しながら、ウォーキングなどの有酸素運動と筋力をきたえるレジスタンス運動を始めましょう。

脳卒中は再発率が高い病気です⁴⁾。当協会では「脳卒中克服十か条」を作成し、再発予防のポイントを分かりやすくお伝えしています。服薬治療と健康的な生活、無理のない範囲でリハビリと運動をコツコツ続け、再発を予防してください。

脳卒中「克服」十か条

- 一 **自己管理** 防ごうあなたの 脳卒中
- 二 **知る学ぶ** 再発防ごう 道しるべ
- 三 **やめな**い **あなたを守る** その薬
- 四 **迷ったら** **すぐに相談** かかりつけ
- 五 **悔**ない **勝負**あなたの 命取り
- 六 リハビリの **コツはコツコツ** 根気よく
- 七 **社会との** **絆**忘れず 外に出て
- 八 **支え**あ **克服**しよう 後遺症
- 九 **一人**じゃない **福祉制度**の 活用を
- 十 再発か? **迷わずすぐに** 救急車

患者の立場から



公益社団法人 日本脳卒中協会 副理事長 / 三井住友海上あいおい生命保険株式会社
川勝 弘之 さん

「顔・腕・言葉ですぐ受診」が脳卒中早期発見の合言葉です。この三大症状が突然現れるのが、脳卒中の怖さです。しかし無知識、未体験から様子見される方が多く、私自身も自分だけは大丈夫と思い込んでいました。私の場合は2004年9月26日の朝でした。目が覚めて起きようとしたところ、なぜか左半身に力が入りません。立ち上がろうとしたとたん、その場に倒れ込みました。何が起きたか全くわからず、駆け寄ってきた妻に伝えることもできない。言葉が固まらずに消えていくのです。とても不安でした。ただ一瞬だけ立ち上がったので、「このまま寝ていれば治る」と不安を打ち消したのですが、急のために呼んだ救急車のなかでみるみる症状が悪化していきましました。そして病院で「脳卒中」と診断されたのです。

万が一のときに様子見をせず、ためらいなく救急車を呼ぶには、脳卒中の初期症状を知っておくことが大切です。ACT F.A.S.T(下図参照)という「顔・腕・言葉」のチェックを日ごろから定期的に行い、身につけておくことをお勧めします。「こういう症状が出たらすぐに救急車」と家族全員、職場の皆さん全員が知ることで、大切な機能を損なう前に病院へ急行し、適切な治療を受けることができるのですから。そして、なによりも大切なことは「脳卒中にならないこと」です。正しい知識を持ち、日頃から予防を意識して運動習慣を含めた生活習慣を見直し、脳卒中の予兆やリスクをしっかり認識することが、脳卒中になる方を一人でも減らすことにつながります。

ACT F.A.S.T



時間 急いで行動しよう! (ACT F.A.S.T)
脳卒中? 「顔」「腕」「言葉」ですぐ受診!
「119番」または「専門病院」へ

1) 厚生労働省：令和元年(2019)人口動態統計(確定数)の概況。 2) Takashima N, et al.: Circ J. 81:1636,2017 3) 日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会編：高血圧治療ガイドライン2019。64, 2019 4) Hata J, et al.: J Neurol Neurosurg Psychiatry. 76: 368, 2005

ファイザー株式会社は、(公社)日本脳卒中協会との共同事業(現在は協同事業)として2007年に「ストップ! NO 卒中プロジェクト」を立ち上げ、脳卒中予防の啓発活動に取り組んでまいりました。その一環として、今年の世界脳卒中デーにあたり同協会からメッセージをお届けしています。本記事により健康寿命に影響する「脳卒中」について知り、予防に向けた行動のきっかけとしていただければ幸いです。



ファイザー株式会社
代表取締役社長
原田 明久

脳卒中で悩まれる患者さんとそのご家族を一人でも減らしたい
「ストップ! NO 卒中プロジェクト」の願いです。もっと「脳卒中」を詳しく知りたい方はこちらから <http://www.jsa-web.org/>



公益社団法人
日本脳卒中協会
The Japan Stroke Association

