

脳血管疾患について

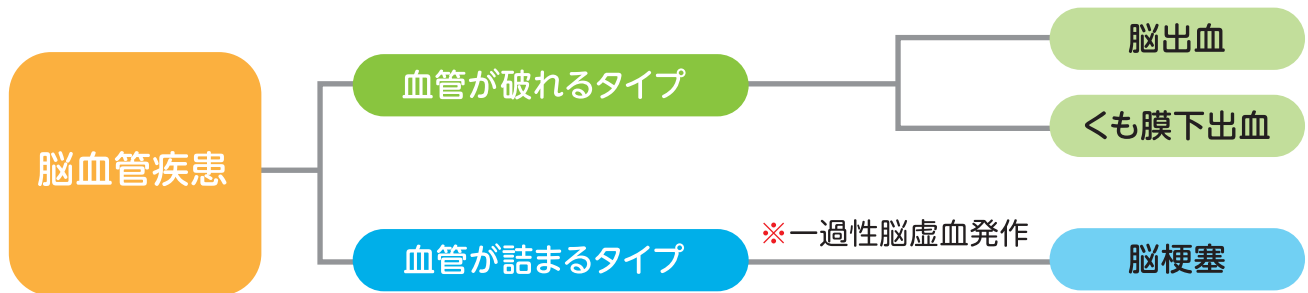
■脳血管疾患は 突然死を招く恐ろしい病気

一命を取り留めても、深刻な後遺症を残すこともある恐ろしい病気です。要介護になる最大の原因は、脳血管疾患によるものとも言われています。脳血管疾患とは、脳の血管のトラブルによって、脳細胞が破壊される病気の総称です。



■脳血管疾患にはどんなものがあるの？

脳の血管が破れるタイプ(出血性脳血管疾患)と、脳の血管が詰まるタイプ(虚血性脳血管疾患)に大きく分けることができます。



※脳梗塞の前触れの発作で症状が24時間以内に消失する状態

「脳の血管が破れるタイプ」の代表が、脳出血とくも膜下出血です

脳出血

突然意識が朦朧(もうろう)としたり、手足が痺れたり麻痺したりするのが特徴。

くも膜下出血

脳出血とは異なり、鈍器で殴られたような激しい頭痛や意識障害やおう吐などの症状が特徴。発症すると死亡率が過半数を超える非常に危険な病気。



「脳の血管が詰まるタイプ」の代表が、脳梗塞です

脳梗塞

症状は、急速に進み、数時間のうちに脳の組織が壊死。

手足の麻痺や運動障害、意識障害など重篤な後遺症が残る確率も高い。



●一命をとりとめても、深刻な後遺症を残すことが…

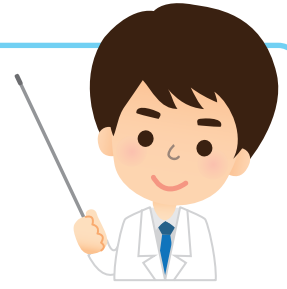
脳血管疾患の恐ろしいところは、一命をとりとめても、何らかの後遺症を残す人が多いということです。脳血管疾患の後遺症には、手足の麻痺をはじめ、言語障害や視覚障害、感覚障害などさまざまなものがありますが、どのような後遺症が現れるかは、損傷を受けた場所と損傷の程度によります。後遺症の程度によっては寝たきりや介護が必要になることもあるでしょう。

脳血管疾患は、一度なってしまうと後遺症が残る可能性の高い病気です。そのため、ならないように予防することが大切です。



■脳血管疾患の危険因子とは？

高血圧	脳血管疾患に最も関連の深い危険因子。 血圧が高いと血管のダメージが大きい。
糖尿病	動脈硬化が起こりやすく、血栓ができやすくなる。
脂質異常症	糖尿病と同じく、動脈硬化が起こりやすくなる。
不整脈（心房細動）	心臓でできた血栓が脳に飛び、脳の動脈を塞ぐことがある。
喫煙	喫煙によって血管が収縮し、血圧が上がりやすくなり、動脈硬化を促進することがある。



なかでも高血圧、動脈硬化、喫煙は最大の危険因子です。そのほかにも、運動不足や多量の飲酒、ストレス、睡眠不足などの生活習慣が脳血管疾患の引き金となります。

■危険因子は生活習慣の改善で減らすことができます

- 下記のチェックポイント参考に自分自身の生活習慣を見直していきましょう！

生活習慣改善のチェックポイント

- 適度な運動習慣が身についている。
- 動物性脂肪を控え、青魚などの魚を積極的に摂っている。
- コレステロールを多く含む食品を控えている。
- 塩分を控えている。
- 野菜・果物を積極的に摂っている。
- 飲酒は適量を守っている。
- ストレスを上手に解消することができる。
- 煙草を吸っていない。



健診で高血圧や糖尿病、脂質異常症、不整脈を指摘されている人は、これらの病気の危険因子を減らすとともに、病気を正しく治療することも大切です。

高血圧や糖尿病、メタボリックシンドロームを早期発見するために、年に一度は必ず健康診断を受けましょう。

参考文献：

- ・厚生労働省 e-ヘルスネット <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/metabolic>
- ・協会けんぽ：【脳血管疾患】突然死を招く恐ろしい病気 <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g4/cat450/sb4502/p012>