

# 脳卒中について

文= 清水 雅代(保健師)

## 脳卒中とは？

脳の内部にある動脈が詰まったり、破裂したりすることで起こります。医学の進歩により死亡率は下がっていますが、麻痺などの重篤な後遺症を残すことがあります。

### 脳卒中の主なタイプ

- 脳出血 ~ 脳内の細い動脈がもろくなり、破裂して脳内に出血します。
- クモ膜下出血 ~ 脳を覆っているくも膜の近くの血管のコブの破裂や、血管の奇形で起こります。突然起こる激しい頭痛・おう吐が特徴です。
- 脳梗塞 ~ 脳の動脈が血のかたまりで詰まって血流が止まることで起こります。
- 一過性脳虚血発作 ~ 麻痺や言語障害などの症状があらわれて数十分から数時間で消えることがあります。脳梗塞の前触れと捉え、早めに病院を受診しましょう。

## こんな症状がでたら要注意

脳卒中は突然起こり、時間とともに脳の損傷が進みます。次の症状が現れたときはすぐに病院を受診しましょう。

- 片方の手足・顔半分の麻痺やしびれがおこる
- ろれつが回らない、言葉が出ない、他人の言うことが理解できない
- 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、視野の半分が見えない
- 経験したことのない激しい頭痛がする



## 脳卒中にかかる最大の原因は高血圧です

脳卒中の多くは生活習慣病が原因となって動脈硬化が進むことで起こります。そのなかでも特に注意したいのが高血圧です。血圧が高い状態が続くと、血管壁に負担がかかるため血管が損傷し、動脈硬化を悪化させる原因となります。

正常血圧の人に比べて、Ⅰ度高血圧の人は約3倍、Ⅲ度高血圧では約8倍脳卒中にかかりやすいと言われています。血圧が高くなっても症状が現れないことがほとんどですので、定期的に血圧測定を行い、高い状態が続く場合は医師に相談しましょう。

治療中の方は医師の指示を守り、適正な管理に努めましょう。

日本高血圧学会 高血圧診療ガイドライン2019 (2019年4月25日発行)

血圧値の分類	家庭血圧(mmHg)			診察室血圧(mmHg)		
	収縮期血圧		拡張期血圧	収縮期血圧		拡張期血圧
正常血圧	< 115	かつ	< 75	< 120	かつ	< 80
正常高値血圧	115 - 124	かつ	< 75	120 - 129	かつ	< 80
高値血圧	125 - 134	または	75 - 84	130 - 139	または	80 - 89
Ⅰ度高血圧	135 - 144	または	85 - 89	140 - 159	または	90 - 99
Ⅱ度高血圧	145 - 159	または	90 - 99	160 - 179	または	100 - 109
Ⅲ度高血圧	≥ 160	または	≥ 100	≥ 180	または	≥ 110



※ 高血圧は、家庭血圧および診察室血圧によって診断されます。この際、両者に較差がある場合、家庭血圧による診断を優先します。

📍お問合せ先 すこやか健康センター ☎ 62-6020