

脳梗塞

山本孝之

一、脳梗塞

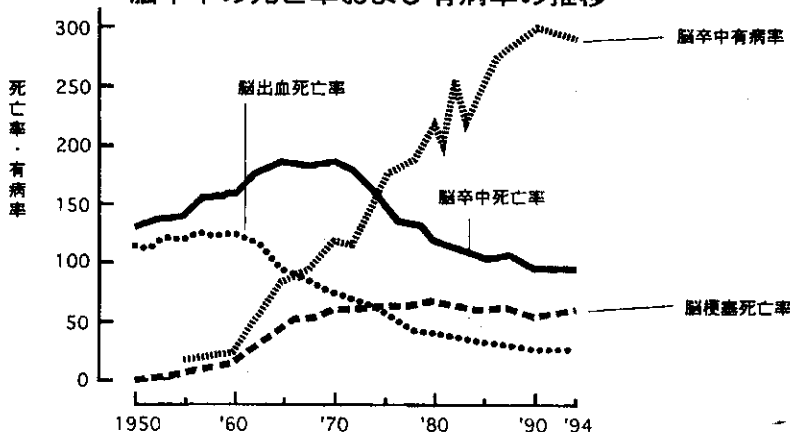
脳の動脈が詰まってしまつて、そこから先へ血が流れないために脳が壊れるのが、脳梗塞です。

動脈が詰まる原因は、先づ、動脈硬化のために動脈が狭くなつていゝ所で、血が固まつてしまう場合と、心房細動や心臓弁膜症など、脳以外の所でできた血の固まりが、脳へ流れてきて脳の動脈を塞ぐ場合とがあります。

二、死亡率と有病率

脳卒中による死亡は、七〇年代以降急激に減少したけれども、依然として日本人死因の第二位です。脳卒中死が減つたのは、脳出血による死亡が六〇年代以降大幅に減少したためでして、脳梗塞による死亡は、六〇年代に増えたまま、殆ど横這いで減つていないだけでなく、八十才以上の高齢者では、むしろ増加する傾向が見られます。

脳卒中の死亡率および有病率の推移



その上、脳梗塞で死ぬことは免れず、後遺症の片麻痺、失語症、痴呆、寝たきりなどのために悩む人の数は、むしろなぎ昇りに増えています。ですから、脳梗塞とその後遺症を防ぐことが、私達にとって最大且つ緊急の課題となつて居ります。

三、発生要因

イ、加齢

脳卒中は、年をとるとともに増えるものですが、取り分け、脳梗塞は、加齢による発症率上昇が著明でして、特に、八十才を過ぎると目立って脳梗塞が多くなります。

長寿化が急速に進む我が国では、この点からも脳梗塞対策が大切です。

ロ、糖尿病

近年、糖尿病の患者さんが急増していますが、この糖尿病が高血圧に代わつて、脳梗塞の最大発生要因となつてきました。

糖尿病患者の脳梗塞発生頻度は、健康な同世代の四倍以上も高く、その上、ひとたび脳梗塞になると、死亡率は二倍以上となります。

特に、七十五才以上の後期高齢者の糖尿病患者は、脳梗塞にかかりやすいだけではなく、血管性痴呆に移行しやすく、その上、痴呆発症後十ヶ月で七十七%が死亡すると報告されています。

ハ、高血圧

血圧が高ければ高いほど、脳梗塞の発症率が高くなりますが、それだけではなく、加齢とともに増える血圧の日内変動のタイプによつても、脳梗塞の発生に差が出て来ます。

①夜間過度血圧低下型

一般に血圧は、昼間は高く夜は下がるものですが、夜の血圧が二十%以上も大幅に下がる人は、脳梗塞が一番多く発生します。

②夜間高血圧型

夜になつても血圧が下がらないで朝まで高い血圧が続く人が、加齢とともに増えますから、八十才以上では半数以上がこのタイプになります。

昼も夜も高い血圧が続くために、心臓は肥大し、腎臓が障害されるだけでなく、脳の動脈硬化は非常に促進されますから、脳梗塞も、夜間過度血圧低下型に次いで多く発生します。

まさに、「夜の血圧」こそが、私達の健康を左右する最大の要因と云えます。

ます。

③早朝高血圧型

朝の目覚めとともに、交感神経が異常に興奮して、脈拍数が増え血圧も急激に上昇するのが、このタイプです。

これらの物理的な力が、動脈の内膜を傷つけ、そこで血の固まりができるために、脳梗塞と心筋梗塞が起こりやすくなります。

統計的にも、脳梗塞と心筋梗塞は、目覚めてから一〜二時間の間に多く発生しています。

二、心房細動

心房が不規則で不十分な収縮しかしないので、いつも心房の中に血液が停滞するために、血の固まりが出来やすく、その固まりが脳へ流れて来て、脳の動脈を塞いでしまいます。

ホ、脱水症

お年寄りには、もともと体の中の水が少なくなっている上に、腎臓の老化で必要な水分までもおしっこにして捨ててしまいますから、前立腺

肥大症で夜の排尿回数が多いために、

夕方からの水分摂取を制限されたり、熱発、嘔吐、下痢、利尿剤の服用などで、水分が大量に失われますと、簡単に脱水症になってしまいます。

脱水症になりますと、血液中的水分も減って血液が濃縮されますので、血の固まりができやすくなります。

へ、その他

喫煙、大量飲酒、肥満、悪玉コレステロールの増加、善玉コレステロールの減少などは、脳梗塞の発生を促進しますが、一方で、フリーラジカルを消すように働くフラボノイドやβカロチンなどの摂取量が多い人は、脳梗塞の発生が少ないのです。

四、予防

イ、血糖の調整

血糖値は、高過ぎても低過ぎても、脳梗塞になりやすいのですが、高齢者では、血糖の目標値を若い人よりはやや高目に調整することが必要です。(本年七月号のさわらび参照)

ロ、血圧の調整

血圧も、高過ぎても低過ぎても、脳梗塞が発生しやすくなりますが、特に、下げ過ぎると頭の血のめぐりが悪くなって、脳梗塞や血管性痴呆が発生しやすくなりますから、血圧もやや高目に調整します。

血圧の日内変動の管理も重要ですから、朝起きた時と夜寝る前には必ず血圧を測って、高くなっている時には、持続型のCa拮抗薬かACE阻害薬を使って、穏やかにゆっくりと血圧を下げて下さい。

夜の血圧を調整することが、脳梗塞を防ぐ重要な鍵となります。

ハ、生活習慣の改善

①食事

腹八分目で、味つけはうすく、そして、血圧を下げるカリウムやマグネシウムを多く含む食物(本年一月号のさわらび参照)と、脳梗塞の発症率を低下させるフラボノイドやβカロチンの多い食品^{*}をなるべく摂取するようにしましょう。

五、発症時の手当

イ、前徴

頭重、めまい、手足のしびれなどは頭の血のめぐりが悪い徴候ですし、一時的に目の前が暗くなるとか、急に立ち上がった時に手足が麻痺したり力が抜けたりするのは、脳梗塞の前徴ですから、すぐに主治医に診てもらって、本当の脳梗塞になるのを、事前にしっかりと防ぎましょう。

ロ、発症時

脳梗塞は、朝早く起こることが多いのですが、症状が出てから三時間以内の治療が、その後の経過を決定しますから、発病したらすぐ迷わずに病院へ行きましょう。

<p>■フラボノイドの多い食品 緑茶、玉ねぎ、赤ワイン、大豆、リンゴなど</p> <p>■βカロチンの多い食品 緑黄色野菜、果物(柿、桃、メロン)など</p>

