

## 生活習慣病が関係する？脳卒中になりやすい人とは

脳卒中にもなりやすいとされる人がいます。どんな人がなりやすく、どんな対策ができるのでしょうか。

### ■脳卒中になりやすい人とは

脳卒中になりやすいと言われる人を挙げてみましょう。

- ・ 60 歳以上の人
- ・ 男性
- ・ 脳卒中を患った家族がいる人
- ・ 高血圧
- ・ 糖尿病
- ・ 高脂血症
- ・ 喫煙者
- ・ 多量の飲酒をする人
- ・ ストレスの多い人
- ・ 肥満
- ・ 不整脈がある人
- ・ 弁膜症、心筋梗塞のある人

脳卒中はほとんどが何らかの病気を持っている人がかかります。まれに健康な人がかかることもあります。原因となる病気の多くは生活習慣病なのです。

### ■脳卒中は血管の病気です

脳卒中は正式な病名を脳血管障害と言い、脳で起こる血管の病気なのです。脳卒中の 1 つ脳梗塞は脳の血管に血栓という血液のかたまりが詰まってしまっ起きてきますし、もう 1 つの脳出血は脳の血管が破れて起きる病気です。

脳卒中は脳の血管が詰まったり、破れたりして起きる病気です。つまり、詰まりやすい、破れやすい血管、血栓が作られやすい状況が原因となります。高血圧では血管に負担がかかります。血管の柔軟性が失われる動脈硬化は、血管が破れやすくなります。不整脈は心臓で血栓が作られやすくなり、剥がれた血栓により血管が詰まりやすくなります。

### ■脳卒中と生活習慣病の関係：脳卒中にならないために

- ・ 高血圧

血圧が高いまま維持され、血管に負担をかける病気です。負担のかかった血管には小さな傷ができ、自然に修復されますが、回を追うごとに血管の内側が厚くなり動脈硬化の危険が増すのです。

改善策：塩分のとり過ぎに注意して、運動を心がけましょう。薬物治療もあります。

#### ・糖尿病

動脈硬化の原因の1つです。血液がドロツとしてしまうため、血管が詰まりやすくなることなどが原因です。

改善策：食事療法、運動療法、薬物療法で血糖値をコントロールします。専門医に相談しましょう。

#### ・脂質異常症（高脂血症）

悪玉コレステロールの数値の高い人ほど血栓性の脳梗塞のリスクが高まります。

改善策：コレステロール低下薬による治療が行えます。専門医に相談しましょう。

#### ・不整脈などの心疾患

心臓で血栓が作られやすくなります。心房細動は、自覚症状が少なく放置されていることも多い病気です。普段の脈は問題なく、時々心房細動になる方もいらっしゃいます。

改善策：薬物治療が推奨されています。詳しくは専門医に相談して治療を進めましょう。

#### ・生活習慣

病気には至っていない肥満や運動不足、喫煙や過度の飲酒、過労やストレスの蓄積などは、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの原因となります。

改善策：減塩とバランスの良い食事、脂質のとり過ぎに注意して適度な運動を心がけましょう。ストレス解消法を見つけて、ストレスの蓄積や睡眠不足も避けましょう。

### ■脳ドッグを受けましょう

脳卒中にならないために何ができるでしょうか。まずは、なりやすいとされる人は早めに受診し、危険因子となる病気の治療や生活習慣の改善をしましょう。最近では脳ドッグと言って発作に至らない小さな梗塞や血栓、まだ破れていない脳動脈瘤や症状が出ていない脳血管病変を見つけることのできる検査もあります。脳ドッグで予兆を見つけても、焦らずに専門医と相談しながら具体的な予防策を立てて、実際の脳卒中の予防に役立ててください。

### ■前触れの発作（一過性脳虚血発作）を見逃さないようにしましょう

脳卒中の症状が数分から一時間だけ現れて、その後何もなかったように治ってしまう、脳

卒中の前触れ発作（警告発作）を一過性脳虚血発作と言います。症状が一時的であるために見逃されてしまうことがあります。数日から数週間の中に重い脳卒中を起こします。一時的であっても、脳卒中の症状は軽く見ず、早急に受診しましょう。

脳卒中は早期発見と早期治療で、後遺症を軽く抑えられる可能性のある病気です。また、日ごろからの注意で予防することも可能な病気です。危険因子となる病気は治療し、良くない生活習慣は改善して健康な生活を心がけ、脳卒中の危険を減らしましょう。