

# やすらぎ

3月号/No.360

平成24年3月1日発行

富山赤十字病院

TEL(076)433-2222

発行責任者 粟林 弘明

編集責任者 桑間 直志

## 脳卒中にならないために

脳神経外科 上山 浩永

今回は冬場に多い脳卒中の話です。卒中とは[卒然として邪風に中る]:(そつぜんとしてじゃふうにあたる)つまり、「突然、悪い風にあたって倒れる」という意味です。卒中の前に脳がつくと、脳の血管が急に破れたり、詰まったりして脳の血液の循環に障害をきたし、様々な症状を起こす病気(脳血管障害)のことを指します。脳卒中には血管が詰まるタイプと破れるタイプがあります。わが国において、脳卒中は、悪性腫瘍、心疾患について死亡原因の第3位を占めています。また、寝たきりとなる原因の4割弱が脳卒中です。2010年の統計では、全国で1年間に約29万人が新たに脳卒中を発症しています。現在、約310万人が脳卒中を患っており、そのうち介護を必要とする人は、約185万人にのぼります。脳卒中患者は、今後も年々増加すると予測され、医療的にも社会的にも重大な問題となっています。

脳卒中の中で、血管が破れるタイプ(出血)には、主に「くも膜下出血」と「脳出血」があります。くも膜下出血は脳の血管にできたこぶ(脳動脈瘤)が突然

破れて出血を起こす怖い病気です。約半数が死亡し、残りの約1/4が寝たきりになったり、半身不随(片麻痺)などの後遺症が残るので、以前と同じ生活ができるようになる人は1/5くらいしかいません。この病気はもともと脳動脈瘤を持っている人に起こるのですが、通常脳動脈瘤による症状はありません。つまり、瘤が破裂して出血を起こして、激しい頭痛や嘔吐を生じてから初めてわかるのです。したがって、くも膜下出血を防ぐためには、事前に脳動脈瘤を探すことが大切です。私たち日本の脳神経外科医は、「脳ドック」という脳の健診システムをつくり、症状のない人達を検査することによって、脳動脈瘤を発見できるよう努めています。富山赤十字病院でも健診センターで「脳ドック」の申し込みができますので、ご希望の方は是非ご相談ください。

次に、脳出血の原因ですが、一般によく知られているように、高血圧のある人に多いといわれています。しかし、ただ「血圧が高いから血管が切れる」という簡単なメカニズムではなく、基盤に動脈硬化が関係し

### ＋ 理 念

人道・博愛の赤十字精神にもとづく良質で安全な医療の提供

### 基本方針

- 1 患者さん中心の医療を提供します
- 2 より高度な医療の実践を目指します
- 3 地域医療に貢献する病院を目指します
- 4 災害救護ならびに医療社会奉仕に努めます
- 5 次代を担う医療従事者を育成します
- 6 働きがいのある病院運営に努めます
- 7 健全経営の維持に努めます

富山赤十字病院

### ＋ 患者さんの権利

病院の「理念」・「基本方針」にもとづき患者さんが安心して医療を受けることができるよう、以下の権利を大切にします。

- 1 個人の尊厳が守られる権利
- 2 プライバシーが保障される権利
- 3 適切な情報と説明を受ける権利
- 4 自ら医療行為を選択する権利
- 5 適切で最善の医療を受ける権利

富山赤十字病院

ています。動脈硬化についてはつぎの脳梗塞のところで説明します。

脳卒中の中で、血管が詰まるタイプには「脳梗塞」があります。脳梗塞には、主に比較的細い脳の血管が詰まる「脳血栓」と、心臓などからの栓子が太い脳の血管につまる「脳塞栓」があります。脳血栓は動脈硬化によって脳の血管が細くなり内腔が詰まるといわれています。動脈硬化を進行させる危険因子としては、年齢（高齢化）、生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症など）、生活習慣（肥満、喫煙、飲酒、ストレスなど）が重要視されています。つまり喫煙や飲酒などの生活習慣や高血圧、糖尿病などの生活習慣病によって動脈硬化が促進され、脳の血管が詰まれば「脳梗塞」、切れれば「脳出血」となるわけです。動脈硬化の危険因子の中で肥満、高血圧、糖尿病、脂質異常症は、動脈硬化を介して脳卒中や心筋梗塞を高率に起こすことから「死の四重奏」といわれており、その根本となっているのは、食事を基軸とする生活習慣です。したがって、脳卒中を予防するためには、食事、喫煙、飲酒、運動といった生活習慣を見直し、必要な薬をきちんと服用することが大切です。

以下に日本脳卒中協会で作成された「脳卒中予防十か条」をあげました。この十か条をもとに、自分の体調や生活習慣を見直してみましよう。

#### 手始めに 高血圧から 治しましよう

高血圧は脳卒中の最も重要な危険因子です。血圧が高いほど、脳卒中の危険性は高まります。血圧120/80mmHg未満を1とした場合、脳卒中による死亡の危険性は、140/90mmHg以上になると2～3倍、180/105mmHg以上になると4～6倍に上昇します。また、朝の血圧が高いと脳卒中の危険性が高まります。朝の家庭血圧が135/85mmHg以上になると、脳卒中の危険性は約3倍高まります。最近では、病院以外のさまざまな施設でも自動の血圧測定器を見かけます。また個人で購入する人も増えているようです。日頃から意識して血圧をチェックし、自身の平均血圧を把握するよう心がけましよう。そして、生活習慣の改善や薬物治療で、しっかり血圧を下げましよう。降圧療法を受けると、脳卒中は約4割減少します。朝の血圧が高い人（早朝高血圧）は、血圧を24時間しっかり下げる必要があります。

#### < 高血圧の治療目標値（診察室血圧） >

高齢者（65歳以上）：140/90mmHg未満  
若年者・中年者（65歳未満）：130/85mmHg未満  
腎臓病・糖尿病・心筋梗塞後：130/80mmHg未満  
脳血管障害：140/90mmHg未満

#### 糖尿病 放っておいたら 悔い残る

糖尿病を放っておくと、脳卒中や心臓病になる危険性が3～4倍高まります。適切な血糖を維持ましよう。

#### < 糖尿病の血糖コントロールの指標 >

HbA1c（JDS値）[HbA1c（国際標準値）]（%）  
：6.5未満 [6.9未満]  
空腹時血糖値（mg/dL）：130未満  
食後2時間血糖値（mg/dL）：180未満

#### 不整脈 見つかれば 次第 すぐ受診

心房細動（不整脈）をもっている方は、脳梗塞の起こる危険性が3～5倍高くなります。抗凝固薬の内服で、脳梗塞の発症を約7割抑えることができます。脈の乱れや動悸をたびたび感じる方は、放っておかずに医師に相談ましよう。

#### 予防には タバコを止める 意志を持って

タバコを吸う人は脳卒中を起こしやすくなります。1日21本以上吸うヘビースモーカーになると、男性は約2倍、女性は約4倍、脳卒中の危険性が高まります。禁煙で、脳卒中になる危険性は確実に低下します。

#### アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒

飲酒量が増えるほど脳出血の危険性は上昇し、高血圧を合併するとさらに著しく高まります。一方、脳梗塞は少量の飲酒者で少ない傾向がみられますが、高血圧を合併するとその危険性は高まります。したがって、脳卒中予防のために、飲み過ぎは禁物です。

#### < 1日飲酒量の目安 >

ビール：中ビン1本（500ml）  
ワイン：グラス2杯（一杯120ml）  
日本酒：1合（180ml）  
焼酎：1/2合（90ml）



高すぎる コレステロールも 見逃すな

悪玉（LDL）コレステロール値が高いと脳梗塞の発症率は高まります。善玉（HDL）コレステロール値が低いと、脳卒中発症の危険性は高まります。脳卒中の予防には、悪玉（LDL）コレステロールの管理が重要です。管理目標値は、危険因子によって異なるので、まずは自分の目標値を知りましょう。

お食事の 塩分・脂肪 控えめに

食塩摂取量が多いほど、脳卒中の危険性は高くなります。目標は1日男性9gまで、女性7.5gまで（高血圧の人は6gまで）。うす味を心がけ、味見をしないうちに食卓塩や醤油をかけないようにしましょう。酢、レモン、こしょう、山椒などで工夫して味付けしましょう。塩漬けやくんせいなど塩分の多い加工食品を控え、めん類の汁を飲みほさないようにしましょう。



体力に 合った運動 続けよう

適度な運動は生活習慣病を改善させ、脳卒中の予防につながります。まず、歩くことから始めましょう。

<ウォーキングの目安>

1日30分以上、できれば60分

息がはずむ程度のスピードで

1日あたりの歩く目標値は

成人：男性 9,200歩、女性 8,300歩

高齢者：男性 6,700歩、女性 5,900歩

注意：心臓や腎臓などに持病のある人が運動する場合は、必ず医師と相談してから行ってください。

万病の 引き金になる 太りすぎ

肥満は脳卒中だけでなく、高血圧や糖尿病、脂質異常症といった様々な生活習慣病の原因です。食生活や運動不足を見直して、理想の体重を目指して、減量しましょう。

脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

脳卒中では、様々な神経症状が突然起こります。脳梗塞と脳出血では、片側の麻痺、しびれ感、言語障害などがあらわれます。くも膜下出血は、突然の激しい頭痛が特徴です。様子がおかしいと感じたら「顔・腕・言葉」を確かめましょう。まずは笑ってもらい、顔のゆがみを確認します。次に腕が正しく上がるかどうかをチェックします。そして、うまくしゃべることができるかどうかを調べます。こうした動作がスムーズにできない場合は、脳卒中かもしれません。その場合はすぐに119番に連絡するか、専門的病院を受診しましょう。

番外編：お薬は勝手にやめずに 相談を

脳卒中予防のためには治療継続が重要です。「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ！」と覚えましょう。



## ひとりで悩んでいませんか？

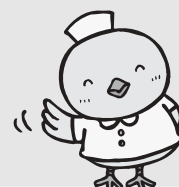
がん相談支援センター 相談員 多賀 明子

当院では、ご本人やご家族ががんの治療を受けるうえでの不安や悩み、療養生活のことについて、気軽にご相談して頂けるように「がん相談支援センター」を設置しています。

今年度は、「がんの痛みに関すること」「不安な思い」「がんの治療に関すること」の相談が多くありました。

「まさか自分ががんになるなんて思ってもいなかった」「治療費のことが心配」「自宅でどう過ごしていったらいいのか」「家族として何をしたらいいのか」などひとりで悩んでいませんか？がん相談支援センターではお気持ちをゆっくりお聞きし、必要な情報をお伝えしながら、気持ちの整理ができるようお手伝いしたいと思っております。「話を聞いてもらって気持ちが落ち着きました」「相談できる場所があって良かった」などの声もあり、誰かに話すことで気持ちが整理できることもあります。

お困りの時はどうぞお気軽に「がん相談支援センター」をご利用下さい。



### 3・4月健康教室等のお知らせ

患者さん、ご家族の方、お気軽にご利用ください 【お問い合わせ】電話（076）433-2222 医療社会事業部（内線2322）

教室・外来	内 容	実施日 <small>祝祭日除く</small>	時 間	場 所	担 当	申込窓口	
糖尿病指導コース	食事療法	毎週火曜	14:00～15:30	3階 討議室	宋養士	外来通院の方は 内科外来	
	病気・生活の話	毎週水曜	14:00～15:30	3階 討議室	高田医師		
	口腔衛生について（「病気・生活の話」と一緒に）	3月21日 4月18日	14:00～14:30	3階 討議室	歯科衛生士		
	薬の話	毎週木曜	14:00～14:30	9階-西病棟説明室	薬剤師		
食事指導コース	糖尿病の検査	毎週金曜	14:00～14:30	3階 討議室	検査技師	入院中の方は 病棟看護師	
	運動の話と実技（運動の実技は主治医の許可を受けてください）	毎週金曜	14:30～15:00	3階 リハビリ室	理学療法士		
	昼食会	3月22日	11:30～12:30	看護専門学校2階 調理室	宋養士		
安産教室	腎臓病教室（慢性腎不全の食事療法）	腎臓病教室（慢性腎不全の食事療法）	3月2日	14:00～15:00	3階 討議室	主治医	
		1コース ～イメージしよう体の中を！～	3月9日				
		2コース ～自分と向き合ってみよう！～	3月16日	14:00～15:30	化学療法棟 1階 会議室		医師 助産師
		3コース 楽しく学ぼう！いよいよお産	3月23日				歯科衛生士
禁煙教室	禁煙についての相談と講義	4コース おっぱいのひ・み・つ	3月27日			申込不要	
			4月27日				
禁煙外来	禁煙についての内服治療を含めた支援	第1～4金曜	15:00～15:30	病棟説明室 開催場所はペンフレットに 記載しております。	保健師	主治医 地域医療連携室	
		第1～4金曜	午後	呼吸器外科外来診察室	医師		
助産師母乳外来	乳房マッサージ・育児相談・授乳相談	毎週火曜	13:00～15:30	産婦人科外来第1診察室	助産師	7階-西病棟 産婦人科外来	
		毎週月～金曜	13:30～16:00	産婦人科外来第3診察室	助産師		
看護相談	糖尿病相談（療養上の留意点、自己血糖測定など）	毎週月～金曜	8:30～17:00	2階 外来看護指導室	看護師	内科外来	
		毎週木曜	10:00～11:00	化学療法棟1階 会議室	宋養士		
赤ちゃんとママのこご飯	母乳育児期間中の母子の集い（ホームページをご覧ください）	毎週火曜	13:30～15:00	化学療法棟1階 会議室	保健師 助産師 助産師 看護師	7階-西病棟	
		毎週水曜	10:00～11:30	化学療法棟1階 会議室	保健師 助産師		
やさらぎの会	三ニレクチャー あなたらしく家で過ごすために	3月21日	14:00～14:30	化学療法棟1階 会議室	医師 薬剤師 がん相談員等	主治医 看護師 がん相談支援センター	
		交流会	14:30～15:00				
		三ニレクチャー がんと上手につきあうために	14:00～14:30				
ねんげそこの会	血液内科疾患 患者・家族・医療スタッフの会	4月11日	14:00～15:00	9階-西病棟説明室	9階-西スタッフ	申込不要	
		交流会	14:30～15:30				
ストロー外来	ストローの説明取手術前）・手術後の定期的なフォローアップなど	毎週火曜	13:30～15:00	9階-西病棟説明室	医師 看護師	外科外来	