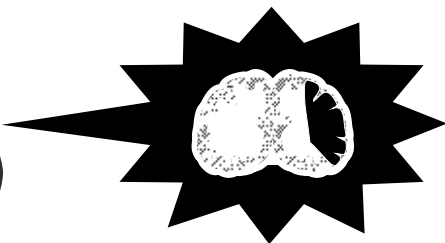


# 脳梗塞

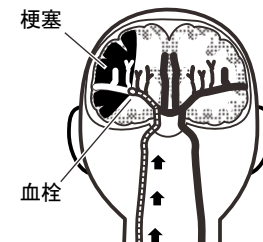
のうこうそく



## ある日突然起こる脳梗塞

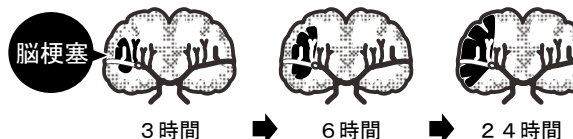
### 脳梗塞とは

脳の血管が狭くなったり、血管に血栓（血のかたまり）が詰まって血液の流れが止まってしまう、脳細胞の一部に酸素や栄養が送られなくなることを言います。



剥がれた血栓が脳まで運ばれて脳の血管が詰まり脳梗塞を起こす

時間が経つと梗塞がだんだん広がる



…「脳卒中」とは…

脳血管障害の総称で、脳の血管が詰まる「脳梗塞」、脳の血管が破れて出血する「脳出血」「くも膜下出血」に分けられます。

日本では現在、脳卒中のうち約4分の3が「脳梗塞」です。

脳梗塞は突然起こり、適切な対処をしないと命に関わります。血液が供給されず脳細胞が死滅してしまうと、身体の機能が損なわれて何らかの後遺症が残る心配があります。

### 宣言

明るい笑顔

すぐ返事

伝える元気

かちどき薬品 げんき君 ホームページ

健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



### 夏は発症が増える

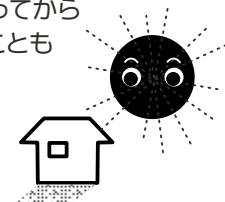
夏は気温が高く汗をかくため、気付かないうちに脱水状態になることがあります。脱水状態が続いて血液中の水分が減ってしまうと、血液の粘度が増して血栓ができやすくなります。

睡眠中に脱水状態になって脳梗塞を発症することも多く、夏は特に注意する必要があります。

夜間に発症



朝になってから気付くことも



# 脳梗塞を起こしやすいのは

生活習慣病などがある方は脳梗塞を発症する危険性が高くなります。

## 高血圧

血圧が高い状態が続くと血管に負担がかかって傷が付き、血管が狭くなり血栓ができやすくなります。脳梗塞・脳出血・くも膜下出血の最大危険因子です。

## 肥満

肥満は高血圧や糖尿病を引き起こやすく、血管が詰まる原因となります。ただし減量のために過度な食事制限をすると血液の流れが悪くなり、脳への血液量が減るため注意が必要です。

## 糖尿病

血液中のブドウ糖が過剰に増えると血管が傷付けられます。

## 心房細動

高齢の方に多い不整脈で、心臓の「心房」が細かく震えて規則正しい拍動ができなくなります。すると血液の流れが滞り、血栓ができやすくなります。

## 脂質異常症

余分なコレステロールにより、血管が狭くなって詰まりやすくなります。

## 喫煙

煙草を吸うと血管が収縮して血圧が上がるため、脳梗塞を起こしやすくなります。

## 脳梗塞のタイプ

梗塞の起こる血管の太さ・詰まり方などによりタイプが分類されます。

### ラクナ梗塞 (小梗塞)

脳の細い血管が詰まる

症状が現れない「無症候性脳梗塞」も含まれる

### アテローム血栓性梗塞 (中梗塞)

動脈硬化で狭くなった脳の太い血管が詰まる

生活習慣病が主因  
重症化しやすい

### 心原性脳塞栓症 (大梗塞)

心房細動などによって心臓にできた血栓が、脳の血管に詰まる

重症化しやすい

# 脳梗塞の初期症状

突然意識を失って倒れる場合や、軽度の症状から始まって時間とともに悪化していく場合があります。初期症状に気がいたら早急に治療を受けることが大切です。

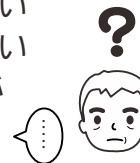
## 片側だけ動かせない

- ◆ 顔・手・足などの片側だけ
- ◆ 力が入らない(脱力)
- ◆ しびれる、麻痺する
- ◆ 感覚が鈍くなる



## 会話がしにくい

- ◆ 言葉が出てこない
- ◆ ろれつが回らない
- ◆ 他の人の会話が理解できない



## 目の見え方が違う

- ◆ 片方の目の前が暗くなり、急に見えなくなる
- ◆ 視野の半分が欠ける
- ◆ 二重に見える(視覚の異常)



## 突然のめまい・ふらつき

- ◆ めまいがする
- ◆ バランスがとれずふらついてしまう



(耳の病気や貧血の場合にも起こります)

## 一度治まるのは“前ぶれ”

- ◆ 脳梗塞と同じ症状が現れて10~15分程で治まる(長くても24時間以内に完全に治まってしまう)

### 前ぶれが起こった時は

すぐに受診して適切な治療を受ければ、高い確率で脳梗塞を防げるというデータがあります。

一時的に脳の血管が詰まってもすぐに再開して血液の流れが元に戻った状態を「一過性脳虚血発作」と呼びます。これは脳梗塞の前ぶれとも言われています。

詰まった血栓が小さければ短時間で症状が治まることがありますが、放っておくと数日から数年以内に本格的な脳梗塞が起こりやすく、決して安心はできません。

# FASTでチェック

脳卒中

本人は症状に気付かなくても、周囲の人ができるチェックポイントもあります。1つでもあてはまることがあれば救急車を呼びましょう。

**F** ace  
顔



顔の片側が下がっている  
顔がゆがんでいる

**A** rms  
腕



片腕に力が入らない

**S** peech  
会話

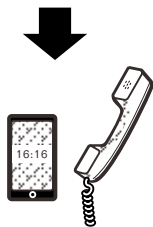


言葉が出てこない  
ろれつが回らない

上記の他「立てない・歩けない・ふらふらする」「今までにない激しい頭痛」  
「片方の目が見えない・二重に見える・視野の半分が見えない」

あてはまるなら

**T** ime  
時間



一刻も早く  
119番

◎発症した時刻を覚えておく（午前・午後 時 分）

# 初期症状かなと思ったら

すぐ救急車を呼ぶ

初期症状のうちに 119番

救急車を呼ぶのをためらったり、しばらく様子を見てからでは手遅れになることがあります。自力で病院に行こうとせず、ただちに救急車を呼びましょう。



2時間以内に受診する

血栓を溶かす薬が有効なのは、発症してから4時間半以内です。治療を始めるのが早いほど治療効果が高く、後遺症を最小限に抑えることができます。

血栓溶解剤

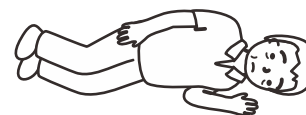


適切な時間を過ぎると合併症の危険が生じるためこの薬は使用できません。発症から8時間以内であればカテーテルで血栓を取り除く治療などを行います。

病院に着いてから画像検査(CT・MRI)や血液検査などがあり、状態を把握するまでに1時間以上かかることもあるため、発症から2時間以内に医療機関に到着することが重要です。

## 動かないで待つ

救急車が来るまでの間、身じたくをしたり動き回ってしまうと、症状の悪化を招く恐れがあります。できるだけ動かず、横になって待ちましょう。



スムーズな搬送のためになるべく**玄関や部屋の入口に近い場所**で横になって待つ

片側が麻痺していたら**麻痺がある側を上**にする

嘔吐した時に喉に詰まるのを防ぐため、**横向き**に寝る

# 脳梗塞を予防する

脳梗塞の発症・再発を防ぐには、血栓ができにくい状態にすることです。

## 水分を摂り脱水状態を防ぐ

夏は発汗により体内の水分が不足し、気付かないうちに脱水状態になることがあります。すると血液は濃縮されて血栓ができやすく、脳梗塞の危険性が高まります。

### 高齢の方は脱水状態になりやすい

- ・喉の渇きを感じにくくなる
- ・腎機能が低下して体内の水分調節がうまくできなくなる
- ・トイレが近くなるのを気にして水分を摂るのを控えてしまう

1日の摂取量	飲むタイミング	1回に飲む量
<b>水分の目安</b> ● 食事から1ℓ ● 飲み物から1.5ℓ	起床時 運動の前後 入浴の前後 就寝前	それぞれ コップ1～2杯程度

### 水分の目安

- 食事から1ℓ
- 飲み物から1.5ℓ

水やお茶を、こまめに飲みましょう。  
(大量に汗をかいた時はスポーツ飲料)

水分摂取に制限等のある方は、担当の医師にご相談ください。

## 生活習慣病の予防と治療

作成:日本脳卒中協会

高血圧や糖尿病などの生活習慣病は、脳梗塞を発症する危険因子です。放っておかず、積極的に治療しましょう。

過度なストレスは、血圧や血糖値に影響を与えることがあります。生活習慣の改善とストレス解消を心掛けましょう。

### 😊 脳卒中予防10か条 😊

- ① 手始めに高血圧から治しましょう
- ② 糖尿病 放っておいたら悔い残る
- ③ 不整脈 見つかれば次第 すぐ受診
- ④ 予防にはタバコを止める 意志を持って
- ⑤ アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
- ⑥ 高すぎるコレステロールも 見逃すな
- ⑦ お食事の 塩分・脂肪 控えめに
- ⑧ 体力に合った運動 続けよう
- ⑨ 万病の 引き金になる 太りすぎ
- ⑩ 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

# 脳梗塞を予防する

自覚症状がない場合でも、異常を調べることで脳梗塞を防ぎます。

## 脳ドックを受ける



脳ドックは、脳の血管などの異常を調べる脳の健康診断で、主にMRI・MRA・超音波検査の3つの検査があります。

特に、高血圧・糖尿病・脂質異常症の危険因子をもつ方は、脳ドックを受けましょう。

### MRI

脳の断面や立体的な画像を見る検査で、脳梗塞を調べる。

### MRA

磁気を使って脳の血管を見る検査で、<sup>みはれつ</sup>未破裂脳動脈瘤を調べる。(未破裂脳動脈瘤・・・血管にできたコブ)

### 超音波検査

首の動脈がある部分に超音波をあてる検査で、<sup>いどうみかくせきやくしよ</sup>頸動脈狭窄症を調べる。(頸動脈狭窄症・・・脳に血液を送る血管の一部が狭くなっている)

## 心電図検査をする



脳梗塞の原因として高齢の方に多い心房細動の有無を調べるには、心電図検査が最も確実な方法です。

脳ドックに含まれている場合もあります。

高血圧・心臓病・甲状腺の病気のある方や60歳以上の方は、年に1回は検査を受けましょう。

## 薬剤を使う



脳梗塞のリスクが高い場合には、血液を固まりにくくする抗凝固剤を主に用います。脳梗塞を起こしたことがある方は、血小板が固まる働きを抑える抗血小板剤などで再発を防ぎます。

出血しやすくなる、または出血が止まりにくいなどの副作用があります。主治医の説明をよく聞き、用法を守りましょう。