



## QOL向上セミナー よみうり健康管理塾

磨こうQOL、延ばそう“健康寿命”

※「脳卒中週間」(6月25~31日)……脳卒中に関する知識を広め、一般市民の理解を高めることを目的に、日本脳卒中協会が2002年に制定。

またった場合、心原性脳塞栓症を引き起すのです。  
心房細動が起こる原因ですが、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を背景とするものが大部分です。加齢とともに増加し、心臓の老化現象とも言えます。日本の心房細動患者は約80万人いると言われており(2010年)、総人口当たりで0.6~0.8%、70歳以上の高齢者では2~3%と推定されます。団塊の世代が高齢化する2030年には100万人を突破すると推計される中、要介護のリスクが高くなる心原性脳塞栓症の発症をいかに予防し、再発を防ぐかが重要な課題となっています。当センターでは2011年から心房細動患者の情報を登

録する取り組み「伏見心房細動患者登録研究(伏見AFレジストリ)」を行っています。現在、登録患者数は伏見区人口の1.3%を超えており、高齢者では5%を超えていることから、全国的にも従来の報告以上に患者数は多い可能性があります。  
**予防に勝る対策なし**  
心房細動の自覚症状は動悸や息切れ、ふらつき、胸痛、胸の違和感など様々ですが、無症状の人もかなり多く見られます。また、心房細動は時々起こる「発作性」、ずっと出っぱなしの「持続性」「永続性」があり、後者2つは心電図を取ればすぐに診断がつかます

が、「発作性」はなかなか発見できないことがあります。最近是不整脈検知機能付きの自動血圧計が出てきましたので、ご自身の毎日の健康管理の中で見つけることが可能になりました。  
心原性脳塞栓症を起こすリスクは、自覚症状の有無や、発作性・持続性の種類によって変わらなると言われています。ここで最も大切なことは、心房細動を持っている人は心原性脳塞栓症を起こさないようにすることです。予防のためには、心臓の中で血栓ができないように血液を固まらにくくする「抗凝薬」の服用が一般的です。  
脳塞栓は何の予兆もなくある日突然やってきます。そして

### こんな症状が出たら脳卒中かも

- ①片方の手足・顔半分のみ・しびれが起こる(手足のみ、顔のみの場合もある)
- ②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
- ③力はあるのに立てない、歩けない、フラフラする
- ④片方の目が見えない、物が二つに見える、視野の半分が欠ける
- ⑤経験したことのない激しい頭痛がする

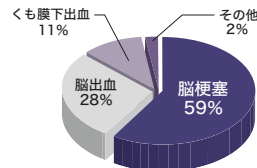
このような症状が表れたら  
すぐ救急車を!  
治療は一刻を争います!



※次回は27日(火)朝刊に掲載予定。

本日から「脳卒中週間」。一般に「脳卒中は冬に多い」というイメージがありますが、実は脳卒中の大部分を占める脳梗塞の発症は6~8月に増加することが明らかになっています。脳卒中は日本人の死因第4位。その8割近くを占める「脳梗塞」は要介護状態になるリスクが高く、その3割は心臓に原因がある「心原性脳塞栓症」で、突然起こり、重症化しやすく、死亡率も高い病気です。そこで、地域の患者データを独自に収集・分析し、患者を減らすプロジェクトに取り組んでいる専門家に、これらの病気のメカニズムや予防法について、お話を聞きました。

### 〈脳卒中の大部分は脳梗塞〉



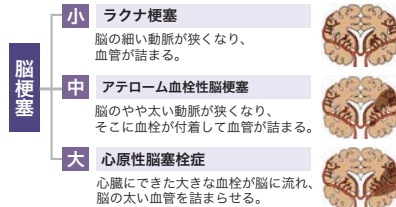
### 脳卒中患者の10人中6人は脳梗塞です

厚生労働省「平成23年(2011)人口動態統計」から  
3つに分類されます。脳のやや太い血管が動脈硬化によって血流が途絶えたり、動脈硬化によってできた血栓(血液の塊)が血管を詰まらせたりする「アテローム血栓性脳梗塞」、脳の深部の細い動脈が詰まって起こる「ラクナ梗塞」、そして心臓病が原因

超高齢社会を迎え、生活習慣病も増加しつつある近年、脳卒中の患者さんが増えています。脳の血管が詰まったり破れたりして急に倒れて意識がなくなり、半身まひやろれつが回らなくなったりする発作が起き、要介護状態になる要因として最も多い病気です。  
脳卒中には脳の血管が詰まる「脳梗塞」と、脳の血管が破れる「脳出血」、脳の表面に出血をきたす「くも膜下出血」の3つのタイプがあります。さらに脳卒中の約75%を占める脳梗塞は、脳動脈が詰まる原因や詰まり方によって大きく

で脳の動脈が詰まる「心原性脳塞栓症」です。  
脳梗塞の中でそれぞれの発症比率は同程度ですが、寝たきりになるなど最も身体の障害を残しやすいのが心原性脳塞栓症です。この病気が心臓にできた血栓が血流に乗って脳動脈に流れ込み、比較的太い血管でいきなり詰まってしまう。症状は突然起こり、しかも重症となります。他の病型に比べて脳へのダメージが急激かつ広範囲に及ぶのがこ

### 〈脳梗塞の3つのタイプ〉



参考)日本循環器病研究センター-HP

心原性脳塞栓症の患者さんの6割は、  
介助が必要になったり、寝たきりになります

日時典文ら 最新医学2009:64:1664-1669

「心房細動」が原因  
不整脈の一種  
心臓に血栓ができる原因の大半は高齢者によく見られる不整脈の一種「心房細動」です。心房が細かく震えるように動き、脈の規則正しさが失われてリズムがバラバラになります。これによって血液の流れが心房の中で滞り、血栓ができやすくなります。血栓の大きさは数ミリから数センチに及ぶものまで様々で、その血栓が何かの拍子に心房の壁からはがれ血流に乗って心臓から脳の血管に流れ込んで詰まるとして

## 第1回

# あなたはまだその原因に 気づいていないだけかも

stroke

# 脳卒中

〈脳梗塞〉  
〈心房細動〉



赤尾昌治先生

独立行政法人 国立病院機構  
京都医療センター 循環器内科 部長  
医学博士

1991年京都大学医学部卒業。99年同大学院修了。静岡市立静岡病院循環器科で研修を積み、京都大学大学院と米国・Johns Hopkins大学での研究生活を経て京都大学循環器内科で7年間勤務。2009年から現職。専門分野は心房細動、不整脈、臨床疫学など。日本循環器学会認定循環器専門医、近畿支部評議員。日本内科学会認定内科医、指導医、近畿支部評議員。日本心電学会評議員。京都大学医学博士、同大学臨床教授など。