

## 脳卒中を予防するためには

### 脳卒中とは？

脳梗塞や脳塞栓、脳出血やクモ膜下出血といった脳血管障害を包括することばですが、画像診断などが進歩し、発症機序に基づく更なる分類が診断可能となってきました。

### 脳卒中の最近の傾向

昭和40年台までは日本人の死亡原因の第1位でしたが、現在は死亡原因の第3位となりました。しかし、年間に約13万人もの人が亡くなる病気です。また、麻痺などの機能障害を残さずに回復する人は、わずかに全体の20%であるといわれています。

近年は脳出血は減少しましたが、脳梗塞が増加しており、その原因は食生活の欧米化などによる動脈硬化や、糖尿病や高脂血症といった代謝異常の増加が原因とされます。このため、今後も脳梗塞の増加が予想されます。

### 脳卒中を予防するには？

糖尿病や高脂血症、肥満（内臓脂肪の増加を含む）、高血圧といった危険因子を一つでも改善することが重要です。これには、運動や食生活の改善といった生活習慣の改善の他に、薬物療法も重要になります。危険因子が多いほど、その治療はより厳重なコントロールが必要になるのです。

### 私の動脈硬化の程度はどれくらい？

血管の動脈硬化の進行度を評価する検査に、頸動脈超音波検査があります。首にある頸動脈や内頸動脈の狭窄を見る他、IMT（内膜中膜複合体厚）を測定し評価します。また、PWV（脈波伝搬速度）という、脈波が血管を通して手足に届くまでの速度で評価する方法があります。いずれも、横になっているだけで、苦痛を伴う検査ではありません。

高脂血症や糖尿病、高血圧で治療を受けている方はもちろん、それ以外の方でも積極的に検査を受けてみましょう。 （文責 平木場）