

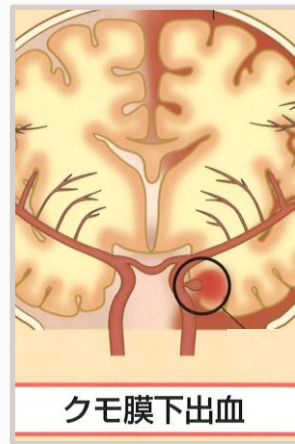
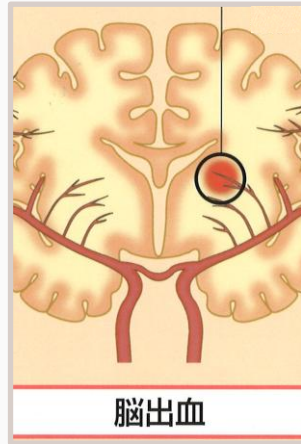
# あなたの脳を守る、脳梗塞予防

桑名市総合医療センター 脳神経内科  
古田智之

2025年10月



# 脳卒中とは



血管が破れる

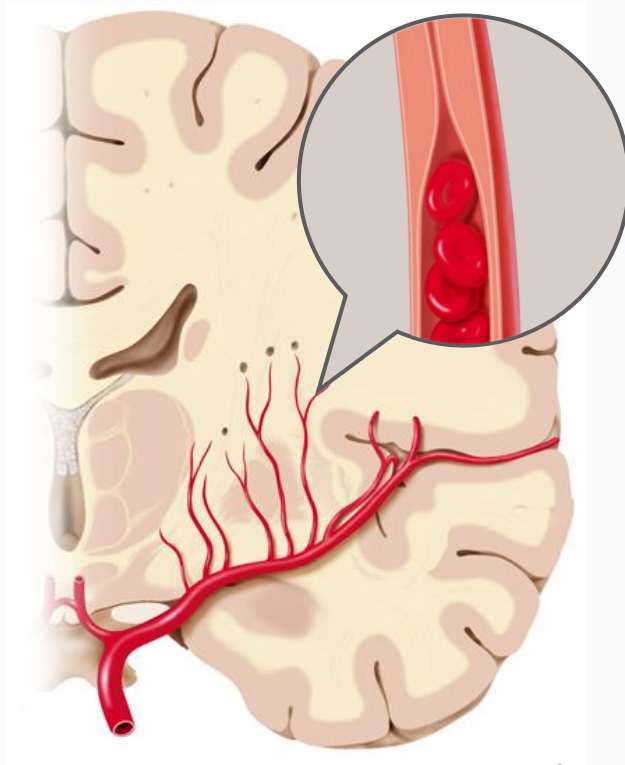
脳出血・クモ膜下出血



血管が詰まる

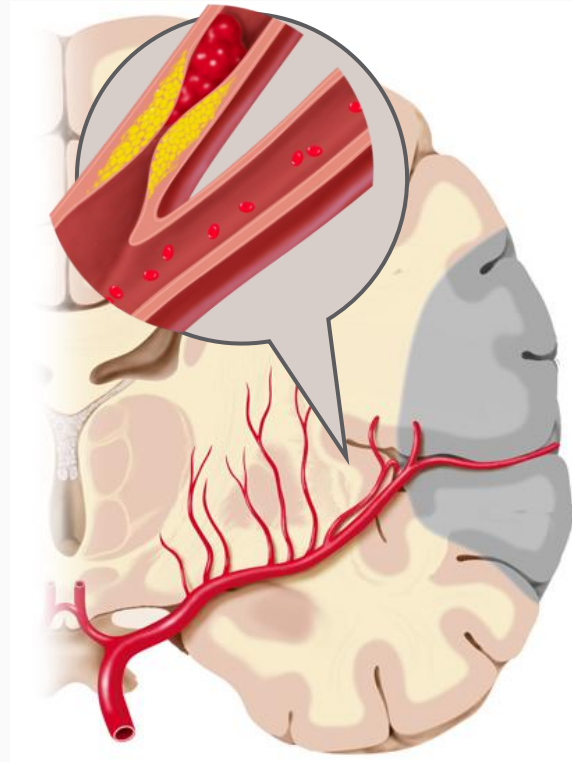
脳梗塞

# 脳梗塞の病型

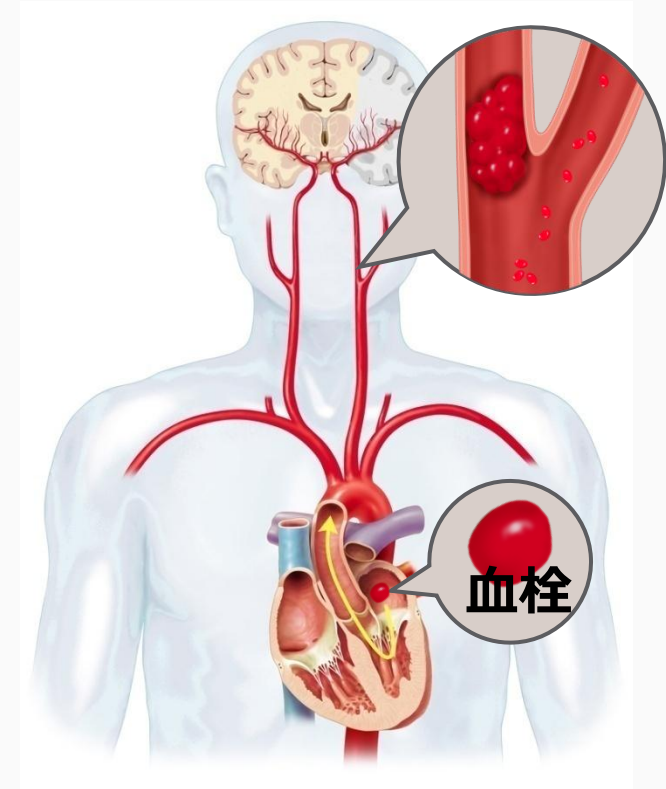


15mm以下

ラクナ梗塞



アテローム血栓性  
脳梗塞



心原性  
脳塞栓症

# 脳卒中の症状

- 顔の片側が歪む
  - 片側の腕、手に力が入らない
  - 呂律が回らない
  - 言葉が出ない
  - 他人の言うことが理解できない
- 
- クモ膜下出血の場合は  
経験したことのない激しい頭痛

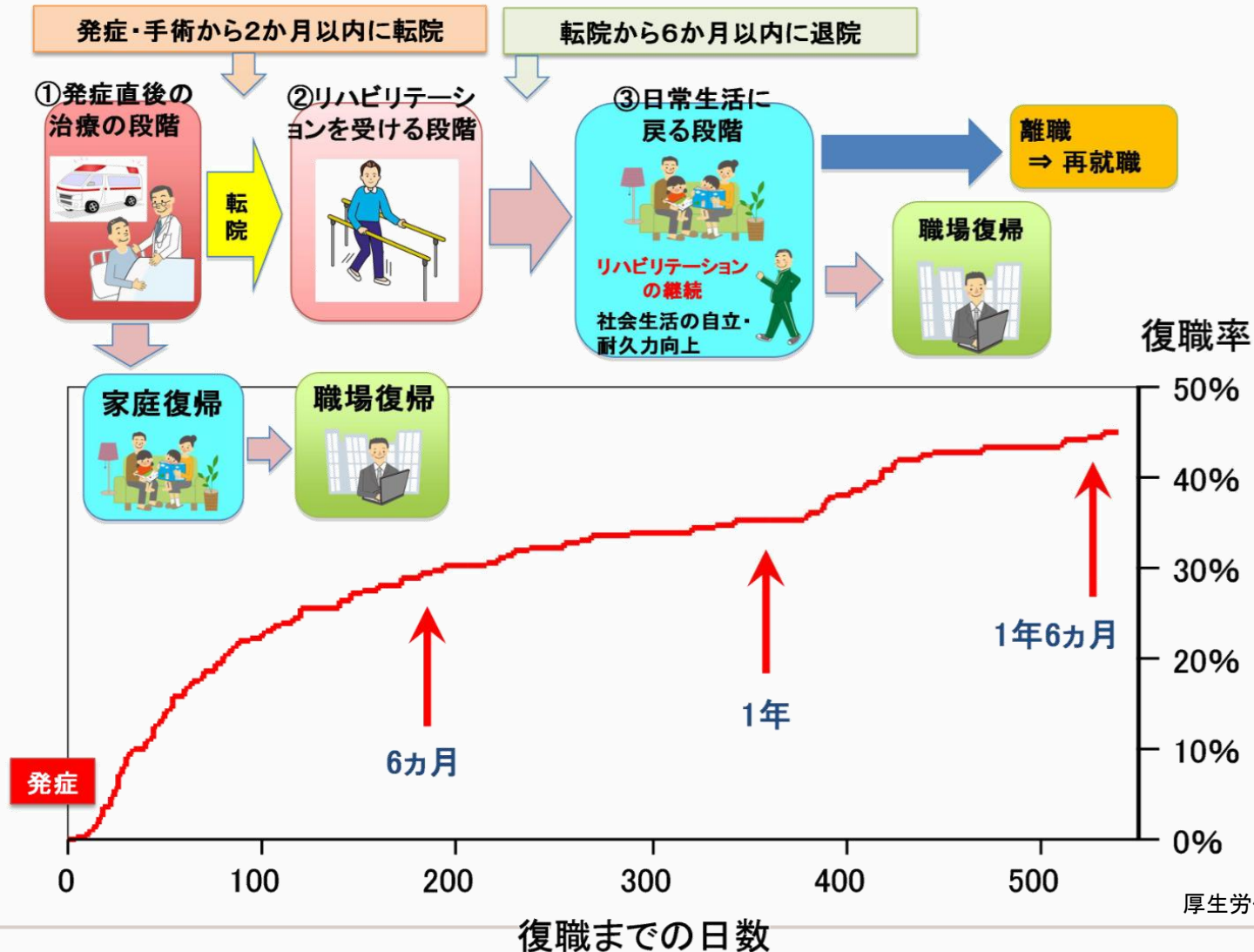


国立循環器病研究センター HPより引用





# 脳卒中発症後の経過と復職率のイメージ



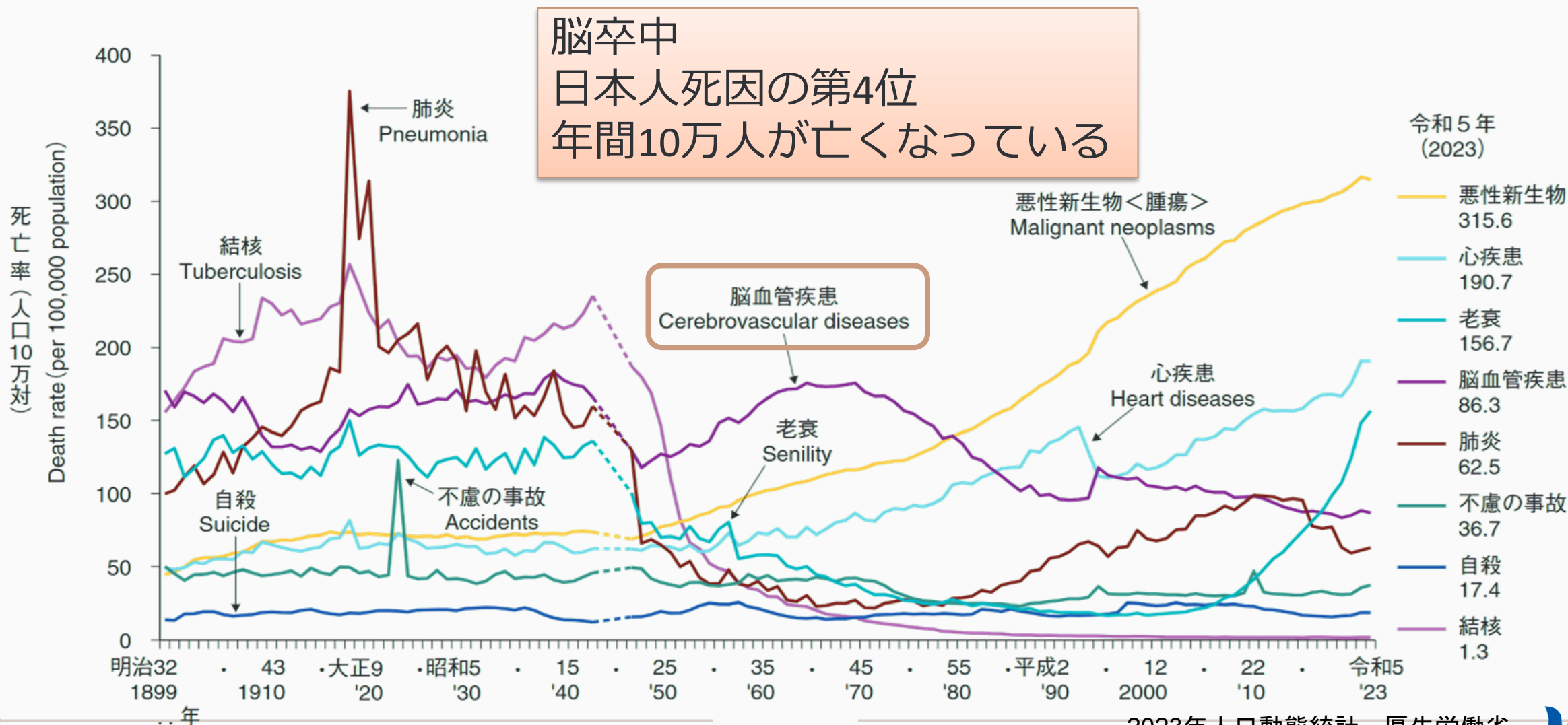
# 介護が必要となった主な原因

要介護度	第1位（内容）（%）		第2位（内容）（%）		第3位（内容）（%）	
総数	認知症	16.6	脳血管疾患	16.1	骨折・転倒	13.9
要介護者	認知症	23.6	脳血管疾患	19	骨折・転倒	13
要介護1	認知症	26.4	脳血管疾患	14.5	骨折・転倒	13.1
要介護2	認知症	23.6	脳血管疾患	17.5	骨折・転倒	11
要介護3	認知症	25.3	脳血管疾患	19.6	骨折・転倒	12.8
要介護4	脳血管疾患	28	骨折・転倒	18.7	認知症	14.4
要介護5	脳血管疾患	26.3	認知症	23.1	骨折・転倒	11.3

寝たきり状態→



# 主要死因別死亡率の年次推移





## 脳卒中の予防・治療が重要な理由

- ・ 脳卒中は日本人の死因 第4位
- ・ しばしば重度後遺症が残る
- ・ 寝たきりや要介護者の主要な原因
- ・ 高齢化とともに、患者数の増加
- ・ 国民医療費の1割を占める



- ・ 予防と早期治療により、後遺症を軽減





# 脳卒中の予防





## 脳梗塞の危険因子

- ・ 高血圧症
- ・ 糖尿病
- ・ 脂質異常症
- ・ 飲酒・喫煙
- ・ 心疾患；心房細動など
- ・ 肥満・メタボリックシンドローム、睡眠時無呼吸症候群
- ・ 慢性腎臓病（CKD）

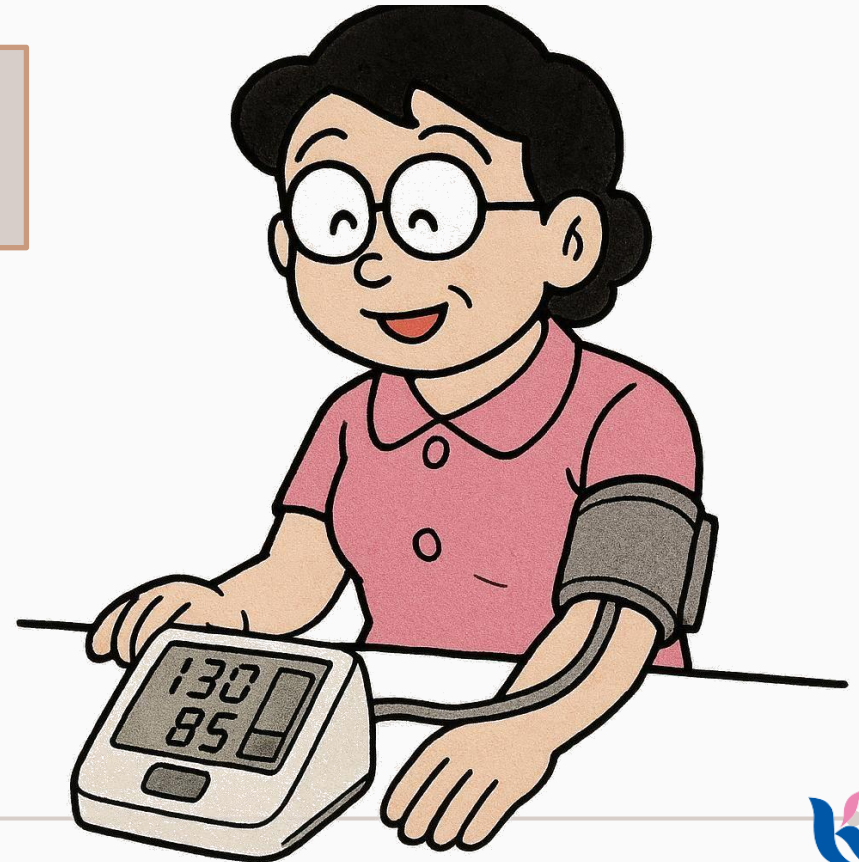


# 高血圧症

- ・ 脳卒中を含む心血管イベントの最大の危険因子
- ・ 高齢者では血圧を下げることにより、発症率を**30%軽減**

75歳未満；130/80 mmHg未満  
75歳以上；140/90 mmHg未満

- ・ 血圧を定期的に測定
- ・ 食事、運動などの生活習慣の改善
- ・ 高いようなら、かかりつけ医に相談



# 糖尿病

- ・ 脳梗塞のリスクを**2.27倍**に高める
- ・ 脳出血・クモ膜下出血も**1.56倍**に高める
- ・ 定期健診を受ける
- ・ 異常があるようなら、かかりつけ医に相談



# 脂質異常症

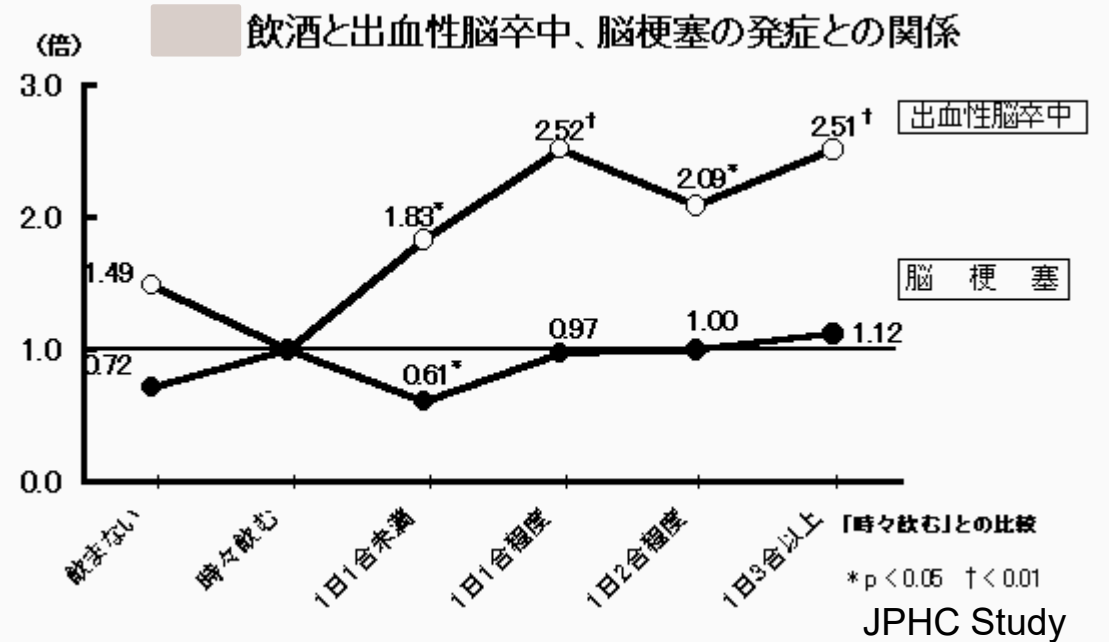
- ・ 総コレステロール値が38.7mg/dl増加すると  
脳梗塞が25%増加
- ・ LDL-C（悪玉コレステロール）が38.6mg/dl低下すると  
脳卒中発症が14－17%低下
- ・ 定期健診を受ける
- ・ 異常があるようなら、かかりつけ医に相談





# 飲酒

- 大量飲酒は、発症率が**68%増加**
- クモ膜下出血が特に著しく増加



日本酒1合 (180ml) はおよそエタノール23g、焼酎 (25度) 0.6合、ビール大瓶 (633ml)、ワイングラス (100ml) 2杯、ウイスキーダブル (60ml) 1杯に相当します。



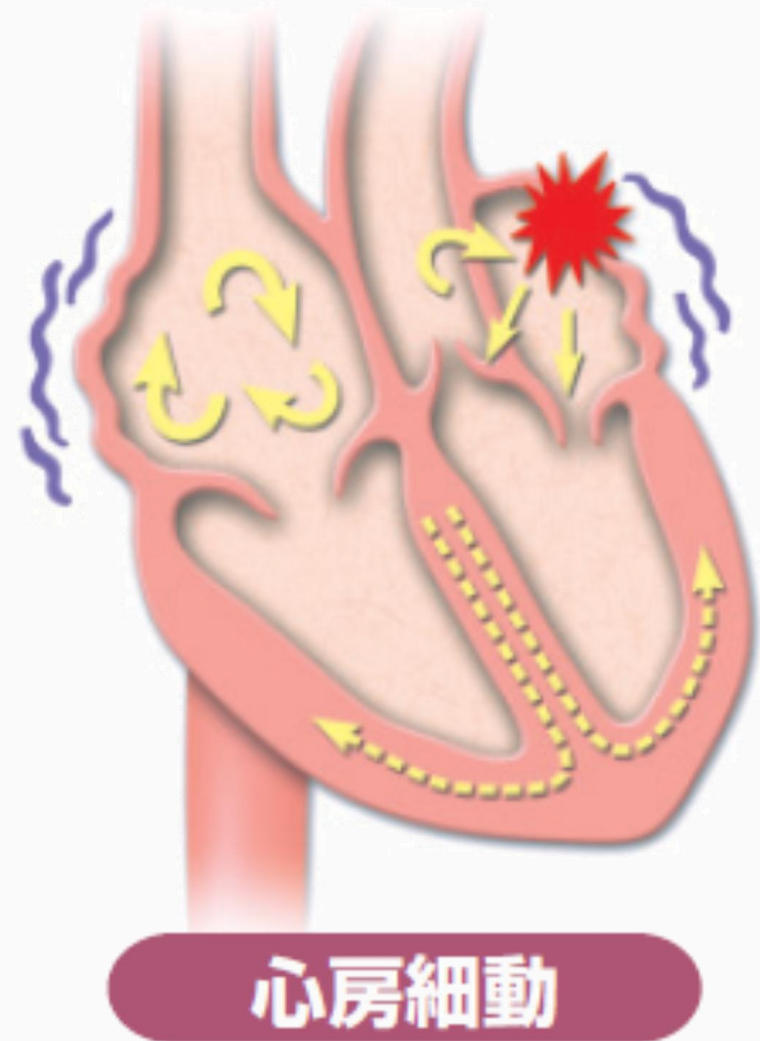
# 喫煙

- ・ 男性で**1.27倍**、女性で**1.98倍** 脳卒中のリスク
- ・ 5－10年の禁煙により脳卒中のリスクは低下

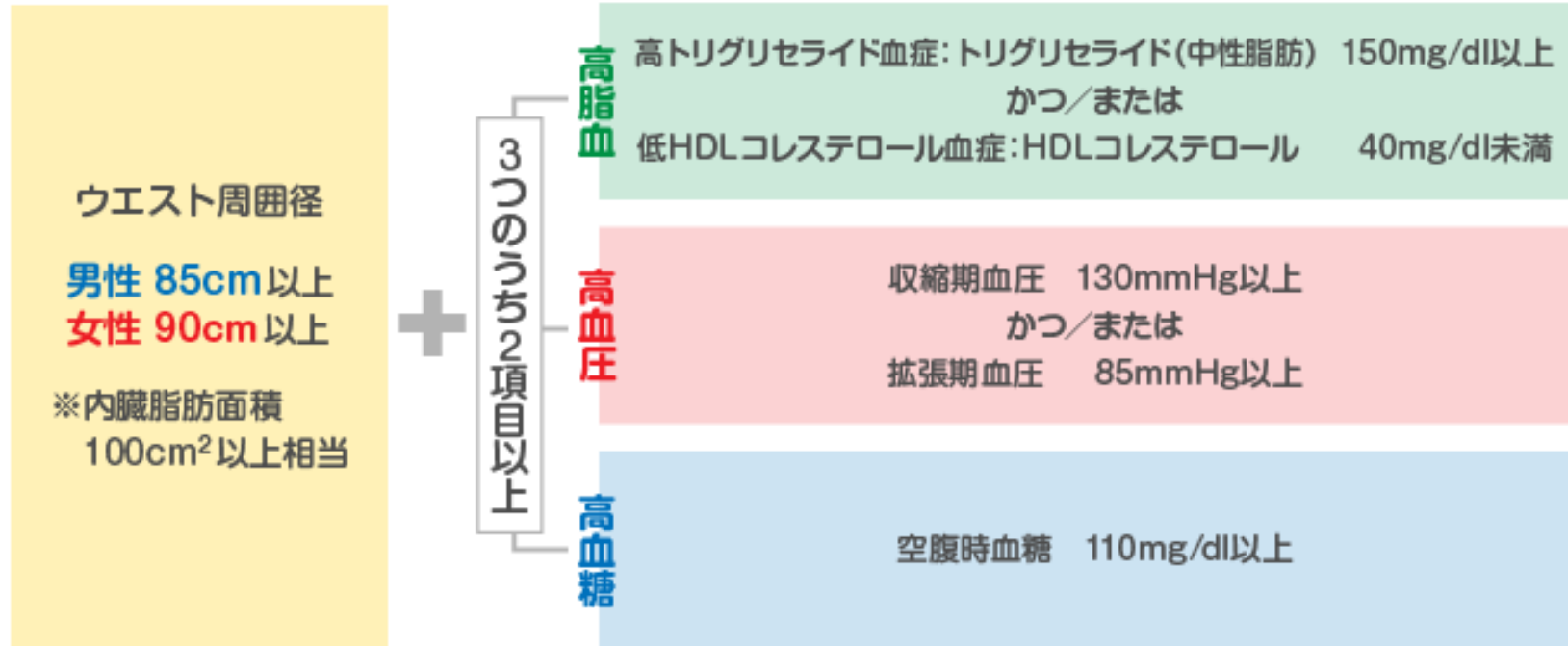


## 心房細動（不整脈）

- ・ 非弁膜症性心房細動があると  
平均 5%/年で脳梗塞を発症
- ・ **2－7倍**脳梗塞のリスクが上がる
- ・ 自分で脈をとってみる
- ・ 検診を受けましょう
- ・ 異常があれば、かかりつけ医へ



# メタボリックシンドローム



$$\text{BMI値} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

BMIが5上昇すると、脳卒中発症が4%増加  
BMI 30以上は脳卒中リスクを1.14倍高める



# 睡眠時無呼吸症候群

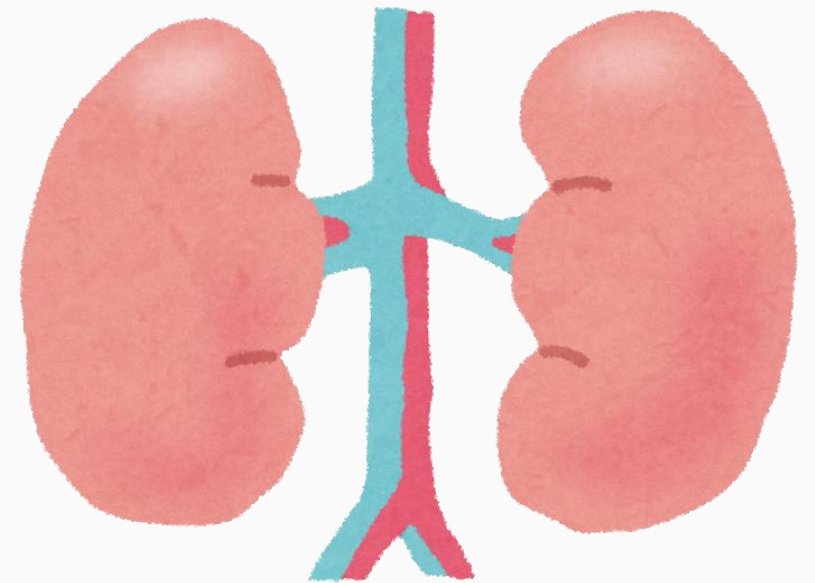
- ・ 脳梗塞の危険因子
- ・ 脳卒中発症リスクを2.24倍高め  
特に男性で発症リスクを高める
- ・ 無呼吸やいびきがひどい場合は  
かかりつけ医に相談を





# 慢性腎不全

- ・ 生活習慣（禁煙、減塩、肥満の改善、節酒）の改善と血圧管理が必要
- ・ 130/80 mmHg未満で脳卒中発症率が抑制



## 定期健診・人間ドック

- ・ 高血圧症・糖尿病・脂質異常症・不整脈（心房細動）の有無を確認
- ・ わからないところがあれば、かかりつけ医に相談



# 食事と運動

- ・ 減塩（6 g/日未満）、代替塩（低ナトリウム塩）の利用
- ・ 野菜や果物の積極的摂取
- ・ コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える
- ・ 魚（魚油）の積極的摂取
- ・ 適正体重維持のための適切なカロリー摂取
- ・ 節酒、禁煙など

## 地中海食 ピラミッド

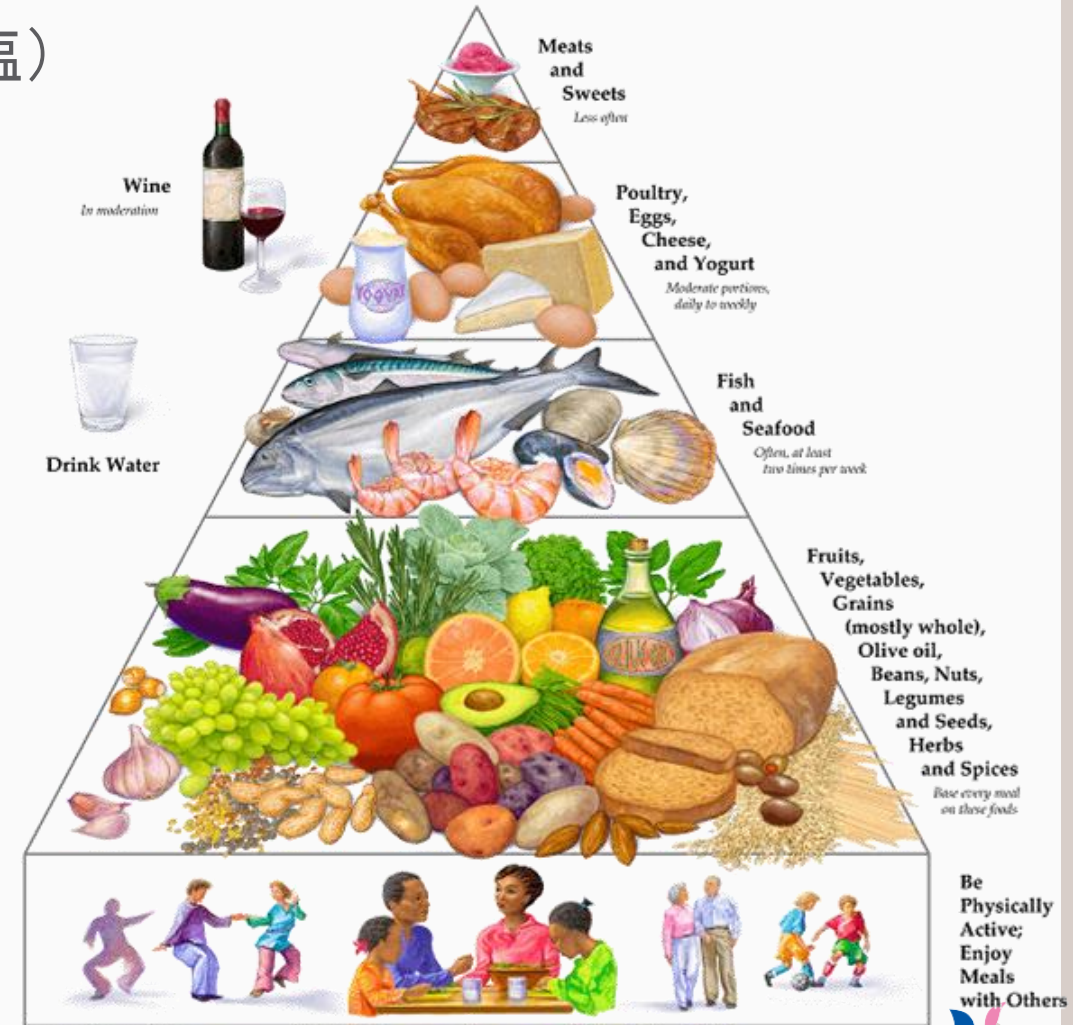


Illustration by George Middleton



# 予防のまとめ

## 生活習慣病の治療

- 糖尿病
- 脂質異常症
- 高血圧
- メタボリックシンドローム
- 睡眠時無呼吸症候群
- 慢性腎不全



処方通りに内服



運動

## 日常生活で予防

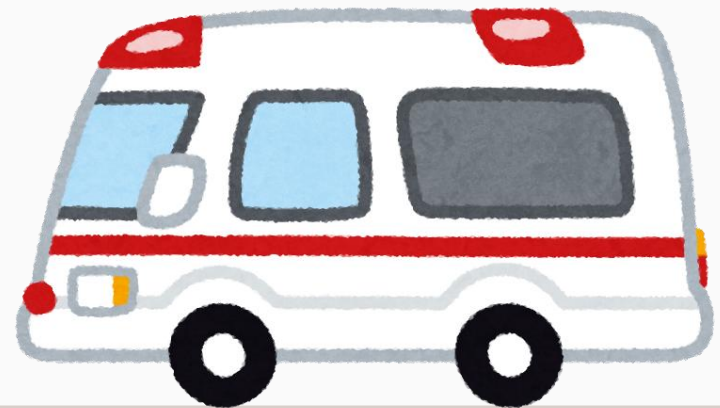
- タバコをやめる
- お酒は飲まないか、少量にとどめる
- 規則正しい生活；睡眠を十分にとる
- バランスのとれた食事をする
- 塩分を控え、食べすぎない
- 適度な運動
- 定期的に検査を受ける
- 処方された薬は勝手に中止しない





# 脳卒中になったら

- ・ すぐに医療機関へ受診を！
- ・ 脳梗塞は発症早期であれば  
閉塞血管に対して再開通させる治療も可能





## 脳梗塞の予兆（一過性脳虚血発作；TIA）

- ・ 2-30分ほどで消失する脳卒中症状をきたす
- ・ 発症後90日以内に15-20%で、脳卒中を発症



- ・ 治ったからと言って放置せず  
医療機関に受診





# 脳卒中予防十か条 2025

第1条	手始めに 高血圧から 治しましょう
第2条	糖尿病 放っておいたら 悔い残る
第3条	不整脈 見つかり次第 すぐ受診
第4条	予防には たばこを止める 意志を持って
第5条	飲むならば なるべく少なく アルコール
第6条	高すぎる コレステロールも 見逃すな
第7条	お食事の 塩分・脂肪 控えめに
第8条	体力に 合った運動 続けよう
第9条	万病の 引き金になる 太りすぎ
第10条	脳卒中 起きたらすぐに 病院へ



ご清聴ありがとうございました

