

# 脳卒中にならないために、なったらどうする

自治医科大学 内科学講座 神経内科学部門  
教授 藤本 茂

超高齢化社会を迎える我が国において、国民の死因第3位かつ寝たきり原因第1位の脳卒中の対策は不可欠であり、2018年12月第197回国会最終日に「健康寿命の延伸等を図るための脳卒中、心臓病その他の循環器病に係る対策に関する基本法」（以下、脳卒中・循環器病対策基本法）が可決・成立しました。その後2020年10月に「循環器病対策推進基本計画」が策定され、1) 循環器病の予防や正しい知識の普及啓発、2) 保険、医療及び福祉に係るサービスの提供の充実、3) 循環器病の研究促進を3本柱として、健康寿命の延長と年齢調整死亡率の低下を目標としています。2) の個別施策では予防、救急体制の整備、医療・福祉・介護の連携など一次予防～急性期～回復期～維持期（生活期）のシームレスな対策が重視されています。一方で2016年12月、日本脳卒中学会と日本循環器学会が中心となり、我が国の脳卒中を含む循環器病医療の幅広い質の向上をめざし、「脳卒中と循環器病克服第5ヵ年計画」が策定されました。まさに、国、都道府県、学会、専門家などが一体となり、脳卒中対策に取り組んでいるといえます。

対策の第一は予防です。脳卒中は高血圧、糖尿病、高コレステロール血症などの生活習慣病、喫煙、心房細動などの不整脈が原因となることが知られています。高血圧、糖尿病、高コレステロール血症などの生活習慣病の発症には日頃の食生活が大きく影響します。まずは減塩（薄

味) やバランスの良い食事を心がけ、生活習慣病にならないことが大切です。そして、日頃から血圧をチェックする習慣や定期的な健康診断により、自分の血圧、血糖値、悪玉コレステロール値などが高くないかどうかを確認することも欠かせません。また、心房細動という不整脈は心臓の中に血栓を作る危険性があります。血栓ができると、それが心臓から飛び出して脳の血管に突然詰まってしまうと、心原性脳塞栓症という重症の脳梗塞を発症します。しかし、早期に心房細動を発見できると、脳梗塞にならないための治療を受けることができます。心房細動は脈が不規則になることが特徴なので、自分の脈を確認する習慣も重要です。以上のように、生活習慣病や高血圧が脳卒中の原因となることを知り、こまめに健康チェックをすることが脳卒中の予防に繋がるのです。

脳卒中には脳の血管が詰まる脳梗塞、脳の血管が破ける脳出血、脳の血管に生じた動脈瘤が破裂して起こるくも膜下出血があり、それぞれがその原因によっていくつかのタイプにわかれます。脳卒中はその発症機序により選択すべき治療が異なるため、治療を有効性のあるものにするためには、正確な病型診断が不可欠です。そして治療は発症からの時間が早いほど高い効果が期待されます。たとえば recombinant tissue plasminogen activator (rt-PA) という薬の投与は脳梗塞の発症から4.5時間以内のみが適応となり、発症から治療開始までの時間が早ければ早いほど有効性が高いことが証明されています。脳の大きな血管が詰まった場合は、発症から6時間以内にカテーテルという管を血管に通して、脳の血管に詰まった血栓を管を使って機械的に取り除く療法を開始することが強く勧められており、血栓が取り除かれるまでの時間が短い

程後遺症が少なくなることが期待されます。さらに近年の研究成果により、発症から 24 時間以内まではこの治療が可能な場合もあります。すなわち、脳梗塞の発症後に少しでも早く救急車で専門病院を受診し、最適な治療を受けることが重要であり、そのためには傍にいる家族や仲間が気づいてあげることが鍵になります。

脳梗塞が発症すると、意識がなくなる、顔が歪む、呂律が回らなくなる、言葉が理解できなくなる、視野が欠ける、手足が動かなくなる、手足に異常な感覚を感じる、手足が思うように動かなくなる、まっすぐ歩けなくなる、など様々な症状が急に出来ます。これらの症状に気づいたらただちに救急車を呼んで専門病院を受診してほしいと思います。栃木県にも脳卒中専門医が常駐している専門病院がいくつかあります。それらの病院は 24 時間いつでも専門的な治療ができる体制を整えています。少しでも早い受診と治療開始が後遺症を減らすための第一歩です。

脳卒中の患者さんは、効果的な治療により劇的に改善しすぐに社会復帰できる方もおられますが、後遺症のためリハビリテーションや様々な福祉サービスが必要となる方もおられます。最近は、「脳卒中と循環器病克服 5 ヶ年計画」と「循環器病対策推進基本計画」とが両輪となって、行政、医療関係者が協力して、専門病院、リハビリテーション病院、療養型病院、かかりつけ医、在宅療養に至るまでシームレスな医療・介護・福祉の連携体制を整える取り組みが活発化しています。まずは脳卒中を知ることから初めてください。そして、栃木県全体で予防、治療、サポートの輪を広げていきたいと思っています。

## ≪講師略歴≫

氏 名 藤本 茂 (ふじもと しげる)

### 学歴及び職歴

九州大学平成5年卒業 九州大学内二内科入局

平成8年5月 国立循環器病センター内科脳血管部門レジデント

平成13年5月 独立行政法人国立病院機構九州医療センター脳血管  
内科

平成17年4月 製鉄記念八幡病院脳血管内科

平成26年4月 同脳卒中・神経センター長

平成28年1月 自治医科大学付属病院脳卒中センター教授

平成28年4月～ 自治医科大学内科学講座神経内科学部門主任教授

### 所属学会

日本脳卒中学会

(専門医、指導医、理事・医療向上社会保険委員会委員長)

日本神経学会 (専門医、指導医)

日本内科学会 (認定医、評議員)

日本脳神経超音波学会

(認定検査士、理事・保険委員会委員長、2025年学会会長)

日本心血管脳卒中学会 (運営委員、2024年学会会長)

日本脳循環代謝学会 (幹事)

日本栓子検出と治療学会 (理事長、2021年学会会長)

日本神経治療学会（評議員）

代表的著作

『神経診療がわかる現場の教科書 診るロジックと薬の使い方』

（じほう社）