

日本の脳梗塞の現状は深刻です。寝たきりや介護が必要になる場合があるのは皆さまもご存知かと思います。脳梗塞は夜間から早朝に最も多く発症しており、就寝中の脱水傾向が原因といわれています。夏は脱水しやすい時期なので、今はよりいっそう注意が必要ですね。

●脳梗塞とは？

脳梗塞は、脳血管が詰まってしまい、脳組織が酸素や栄養不足のため壊死、または壊死に近い状態になることを言います。脳梗塞には大きく分けて3種類あります。①ラクナ梗塞（脳の細い血管が高血圧で傷つき詰まってしまい、脳の深い部分に小さな梗塞巣ができるもの）、②アテローム血栓性梗塞（頸や頭蓋内の大きな動脈のアテローム硬化が原因で起こるもの）、③心原性脳塞栓症（心臓にできた血のかたまりがはがれて、脳に運ばれ血管をふさぐもの）があります。

●脳梗塞の初期症状はいろいろ！変だと思ったらすぐに対応しましょう！

以下のような症状があらわれたら脳梗塞の疑いがあります。

片方の足がしびれる



急に手足から力が抜ける



片足を引きづっていると
言われる



ものが二重に見える



つまずきやすい



まっすぐ歩けない



片方の眼にカーテンが
かかったように、もの
見えなくなる



急にめまいがする



言葉が出てこない、
理解できない



脳梗塞が疑われる場合、直ちに専門病院を受診する、迷う時には「かかりつけ医」に電話相談する、救急車を呼ぶ等の対応をお願いします。

●脱水に注意！

脱水が起こると、血液がどろどろになり、かたまりやすくなります。血液のかたまりが脳の血管に詰まると脳梗塞を起こします。血液のかたまりを作らないため、脱水を予防することが重要です。

運動や気温のために発汗量が通常より多いときには、それに見合う水分量の確保が必要です。

★健康のための水の飲み方★

のどの渇きは脱水が始まっている証拠であり、渇きを感じてから水を飲むのではなく、渇きを感じる前に水分を摂ることが大事です。水分が不足しやすい就寝の前後、スポーツの前後・途中、入浴の前後、飲酒中あるいはその後等に水分を摂ることは重要です。枕元に水分をおいて就寝するのもいいでしょう。水分摂取量は多くの方では不足気味であり、平均的には、コップの水をあと2杯飲めば、1日に必要な水の量をおおむね確保できます。その際、砂糖や塩分などの濃度が高いと、吸収までの時間が長くなる点に注意が必要です。また、アルコールや多量のカフェインを含む飲料は、尿の量を増やし体内の水分を排泄してしまうので、水分補給としては適しません。

なお、腎臓、心臓等の疾患を治療している方は、医師より水分摂取の制限をされていることがあります。この場合は、医師の指示に従ってください。

水分補給は 早めに こまめに！



●脳梗塞の治療薬について

以下に主な治療薬を示します。これらのうち症状に応じた薬を使います。

脳浮腫を改善する薬

脳梗塞によって、脳の中に水が貯まることがあります。水を取り去るために高張グリセリンを点滴で使用することがあります。

血栓を溶かす薬

血のかたまりを溶かす必要があるため、アルテプラゼを点滴します。

抗凝固薬

ヘパリン、アルガトロバンが点滴で使用されることがあります。フィブリン、赤血球による血のかたまりを予防するお薬です。

抗血小板薬

オザグレルの点滴やアスピリンの内服をします。血小板による血のかたまりを予防するお薬です。

脳保護薬

脳細胞の障害を防ぐために、エダラポンを点滴します。



●再発防止のために！

脳梗塞は、きちんと薬を飲まない等の適切な処置がされていないと、最初の1年で10人に1人が再発してしまいます。

また、高血圧や脂質異常症は脳梗塞再発の危険因子です。高血圧や脂質異常症の薬を医師から処方されている場合は、正しい量を正しいタイミングで飲みましょう。

<参考>今日の救急治療指針第2版、今日の治療指針2016年版

国立循環器病研究センター循環器病情報サービス (<http://www.ncvc.go.jp/cvinfo/pamphlet/brain/pamph63.html>)

厚生労働省 (<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/index.html>)