



特集 脳梗塞

脳梗塞とは脳に血液を送る血管に血栓（血のかたまり）が詰まったり、動脈硬化により血液の流れが悪くなったりして、その先の脳細胞が壊死し意識障害などを引き起こす病気です。癌や心臓病に次いで死亡率の高い国民病の一つです。

★脳梗塞の種類

- 1) 心原性脳塞栓症
心臓の中にできた血栓が流れてきて脳の血管をつまらせておこるもの
- 2) 非心原性脳梗塞
 - ・アテローム血栓性梗塞：脳に栄養を送る大きな動脈の動脈硬化（アテローム）が原因でおこるもの
 - ・ラクナ梗塞：血栓が毛細血管に詰まるもの。日本人の中で最も多い。



症 状	半身まひ、失語症、言語障害、しびれ、めまい、健忘症
引き起こす要因	高血圧、糖尿病、脂質異常症、喫煙、ストレス、心臓病（不整脈）

脳梗塞は、病型・大きさ・発症してからの時間などによって治療が変わってきますが、全ての脳梗塞に共通して血圧や呼吸の管理、脳圧のコントロール、リハビリ、合併症の予防と治療を初期から行います。

★急性期の治療

- ・脳梗塞が起こると数分後には脳細胞が壊死し始めるため、時間が経つほど後遺症が残ります。一刻も早い治療が必要です。
- ・発症して4.5時間以内であれば、血栓を溶かす薬が効果があります。

★FASTを覚えましょう。3つの症状の有無と発症時刻を確認して一刻も早く対応しましょう。

- ・Face（顔の麻痺） Arm（腕の麻痺） Speech（言葉の障害） Time（発症時刻）
- ・なるべく頭を動かさないように静かな場所に寝かせ、衣類はゆったりとし、首のうしろや肩に枕をあて呼吸の確保をしてください。
- ・嘔吐がある場合は、顔を横に向けて吐物が気管に入らないようにしましょう。

★維持期の主な治療薬

不整脈（心房細動）など心臓が原因の場合には凝固を抑える薬（抗凝固薬）、それ以外では血小板の働きを抑える薬（抗血小板薬）が使用されます。

抗凝固薬	抗血小板薬
ワルファリンカリウム（ワーファリン）	ゼンアスピリン・バイアスピリン
プラザキサ	プラビックス
イグザレルト	チクロピジン（パナルジン）
エリキュース	シロスタゾール（プレタール）

その他にも脳保護薬や脳循環薬なども使用されます。



予防・注意

- ・トイレでいきまないようにしましょう。
- ・心房細動の持病のある方は脱水状態になると血栓ができやすくなるため、寝る前、起床時に水分補給をしましょう。

出血しやすくなる薬がほとんどのため、他の病院に受診する場合や歯科治療、外科手術するときは必ず医師に報告してください。

高血圧、糖尿病、脂質異常症などの危険因子をしっかり管理し、禁煙や体重管理、運動など生活習慣の改善も脳梗塞を予防するうえで大切なことです。（宮本）

今月のネタ

納豆



納豆は大豆を納豆菌で発酵させた発酵食品です。大豆の栄養成分が丸ごと入っているうえ、発酵により発生する成分もあり、栄養価がさらに高くなっています。

タンパク質、脂質、カルシウム、鉄分、カリウム、食物繊維、ミネラルや各種ビタミンなど、様々な栄養成分が含まれています。その他に、多彩な消化酵素も豊富に含まれているので、消化吸収が良いです。

そんな栄養豊富な納豆ですが、ビタミンCとAは含まれていないので、ビタミンCやAを含む薬味（ネギなど）を加えて補いましょう。

- ・ナットウキナーゼ：納豆に含まれる酵素の一種（血栓溶解酵素） 血栓を溶かす効果、心筋梗塞や脳梗塞を予防する効果がある
- ・ビタミンK₂：骨を丈夫にし、骨粗しょう症を防止する 肌や粘膜の健康を保つ

ビタミンKには血液を凝固させる作用もあるので、ワルファリンを飲んでいる間は、納豆を食べないでください。（北西）