

A person wearing a blue medical uniform is holding the hand of an elderly patient. The background is softly blurred, focusing on the hands. A small yellow horizontal line is positioned above the main title.

脳卒中ってどんな病気？

～特徴を知って、早期発見～

一般社団法人 巨樹の会
八千代リハビリテーション病院

本日の内容

- 脳卒中ってどんな病気？
- 脳卒中に関する知識を深める
- 予防するために大切なこと
- 前兆に早く気付くには？

脳卒中ってどんな病気？

脳卒中

血管が詰まるタイプ

血管が破れるタイプ

一過性脳虚血発作

脳梗塞

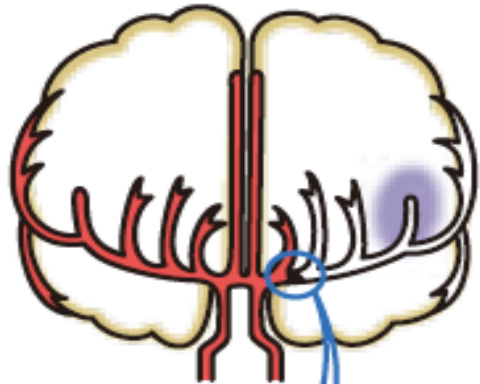
アテローム血栓性脳梗塞

心原性脳梗塞

ラクナ脳梗塞

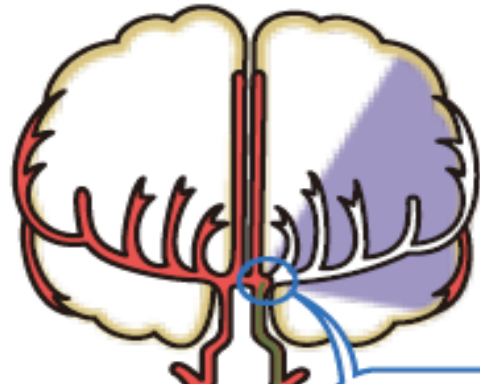
脳出血

クモ膜下出血



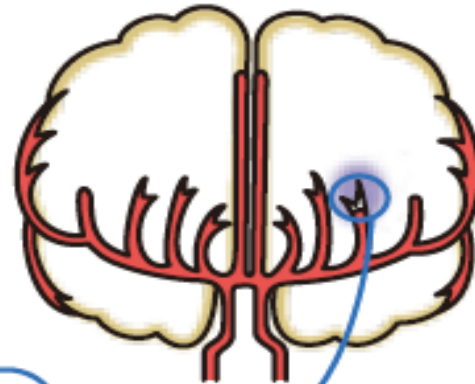
血栓

プラーク



心臓内血栓の一部がとびつまる

プラーク



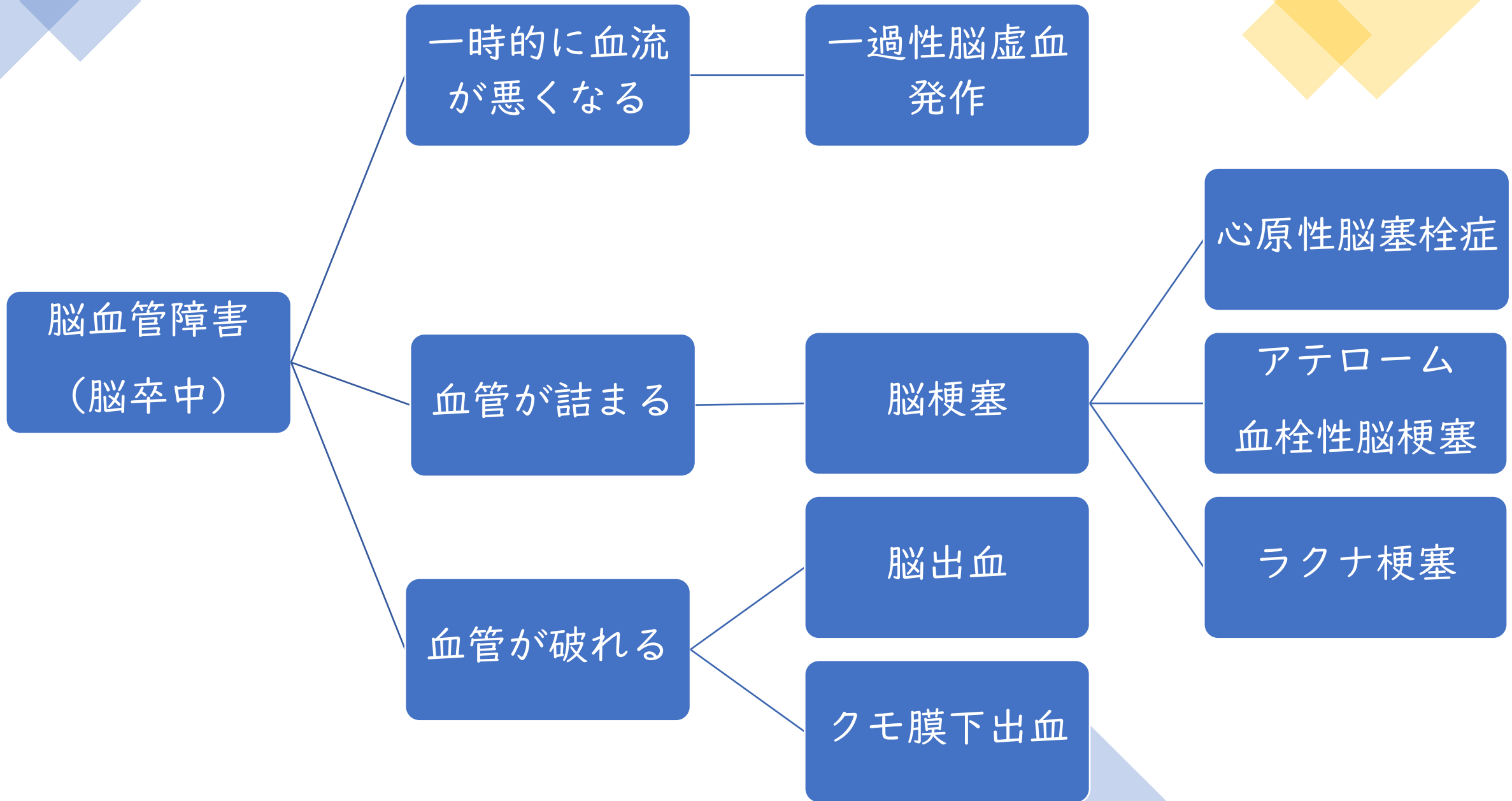
脳内部の小さな動脈がつまる



内部の主要な血管が破れる



脳をおおっている中間の膜の下で血管が破れる



脳梗塞の 種類について

○ラクナ梗塞

細い血管が詰まって起こる脳梗塞

○アテローム血栓性脳梗塞

太い血管が動脈硬化を起こして細く

なったり、詰まったりして起こる脳梗塞

○心原性脳塞栓症

心臓にできた血栓（血の固まり）が流れてき

て、太い血管が詰まって起こる脳梗塞

脳出血の 種類について

○脳内出血

高血圧などの影響で脳内の細かい動脈がもろくなり、脳の中に出血するもの。

○くも膜下出血

動脈に出来たコブ（動脈瘤）が破れて、脳と脳を包んでいるくも膜との間に出血するもの。激しい突然の頭痛で発症し、意識も混濁します。

脳卒中で 起こる障害

○運動麻痺

体の片側に麻痺が起こって手足が動かしにくくなる

○感覚障害

しびれる、痛みなどの感覚がなくなる

○高次脳機能障害

“失語症” “失行・失認”

○嚥下障害

うまく飲み込めなくなる

脳卒中の患者数は約170万人

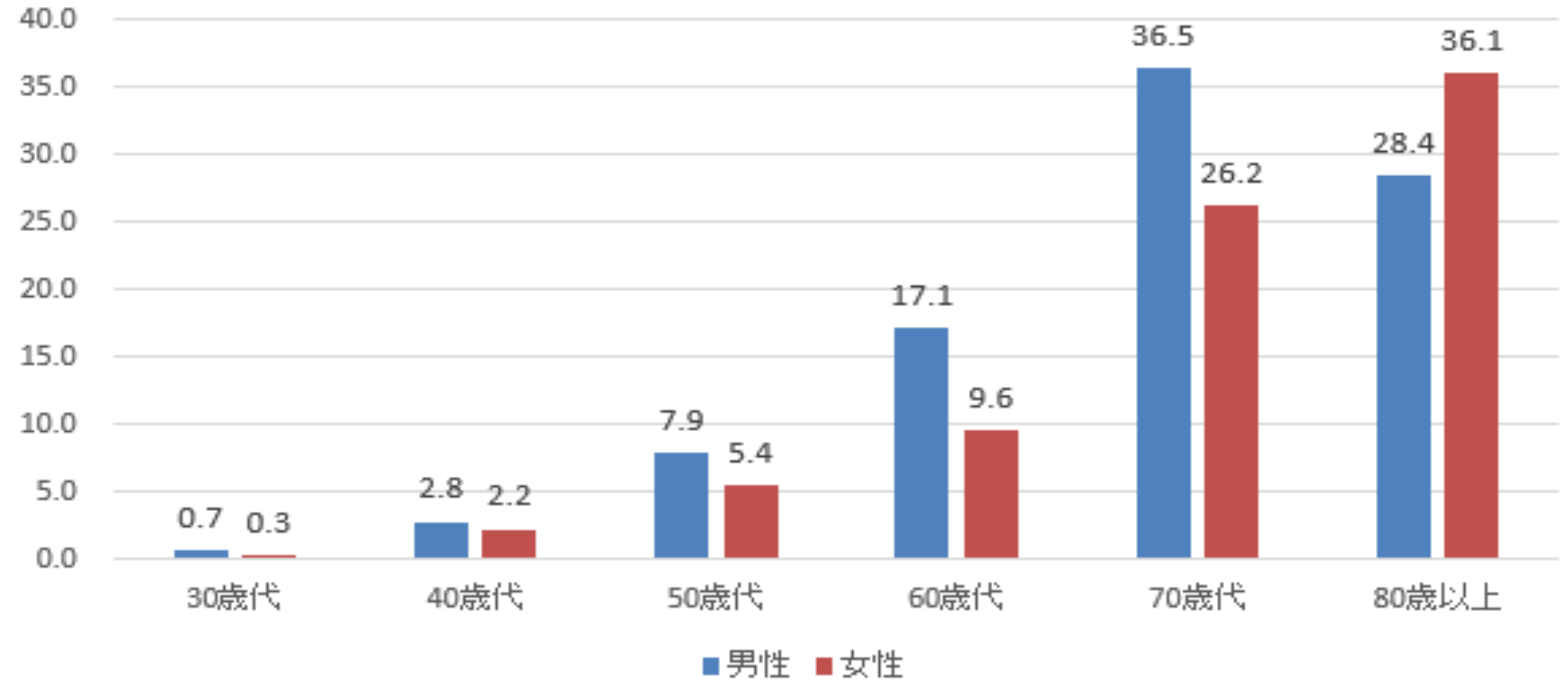
2020年度 厚生労働省

働省

日本における 脳卒中の現状 と患者動向①

脳血管疾患患者数(性・年齢別)

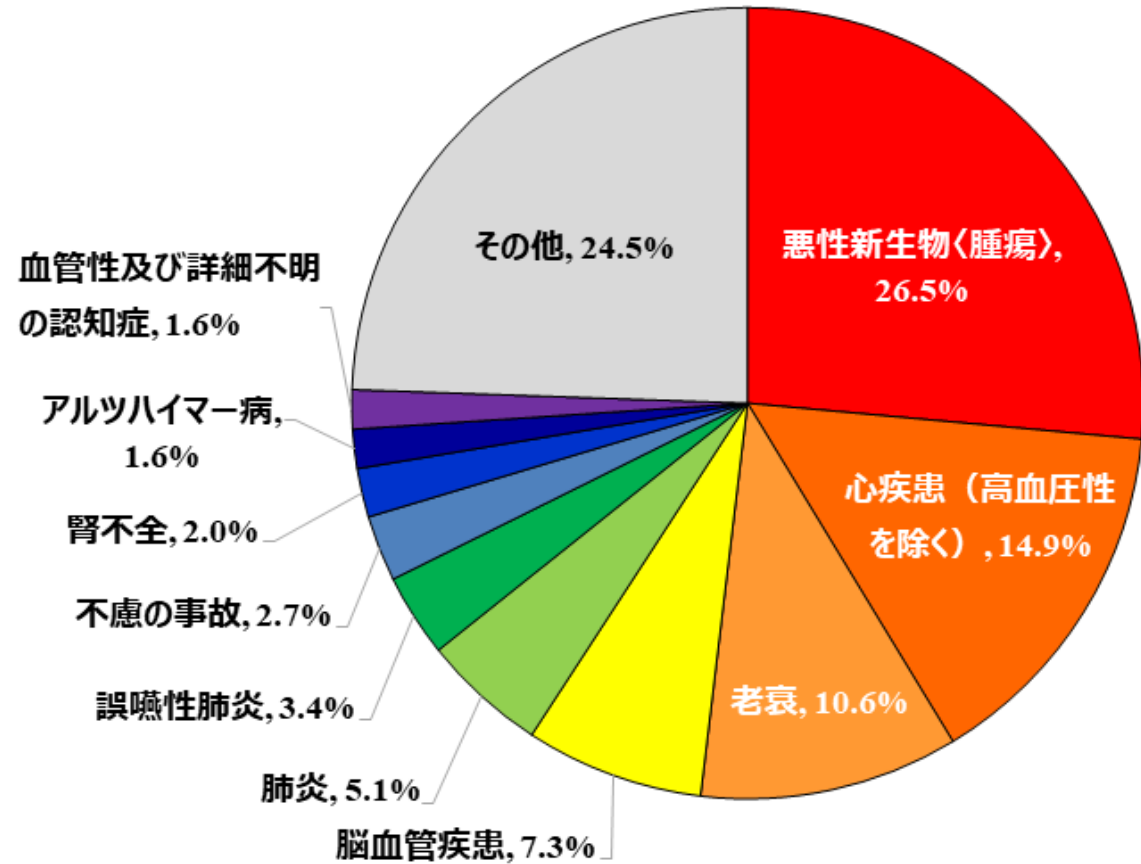
(万人)



男性：94.1万人 女性：80.1万人

令和3年（2021年）主な死因の構成割合

日本における 脳卒中の現状と 患者動向②



(出典:「令和3年(2021年)人口動態統計(概数)」厚生労働省 2022.6.3 より作図)

脳卒中は日本での死因『第4位』となっている。

脳卒中の 原因

高血圧

糖尿病

脂質異常症

肥満

心臓病（心房細動、弁膜症）

喫煙

過度の飲酒

運動不足

ストレス

高血圧

ここで喫煙がもたらす

健康被害について紹介します!

連
ストレス

喫煙による 健康被害

- たばこを吸う人（喫煙者）の死亡率は吸わない人（非喫煙者）より高く、国内で喫煙に関連する病気で亡くなった人は年間で**12~13**万人、世界では年間**500**万人以上と推定されています。

喫煙による 健康被害

- 更に、国内の調査では20歳よりも前に喫煙を始めると、男性は8年、女性は10年も短命になることが分かっています。喫煙は、一時の至福感と引き換えに、自分の寿命を削っているのです。

喫煙は病気 の原因

- 国内外の長年の研究によって、肺がんに限らず、**喫煙はほとんどの部位のがんの原因**になると言われています。

喫煙は病気の 原因

- がんの他にも、**脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）**などの呼吸器疾患、更に生活習慣病の糖尿病、妊娠周産期の異常（早産、低出生体重児、死産、乳児死亡など）、歯周病など、さまざまな病気の原因にもなります。

改正の概要

望ま
を禁止

【基
受
者が

【
屋

に

タバコを吸っている人だけではなく、
吸ってない人への健康配慮に基づいた
法律が出来ました!

改正の概要

1. 国及び地方公共団体の責務

- (1) 国及び地方公共団体は、望まない受動喫煙を防止するよう努める。
- (2) 国、都道府県、市町村、多数の者が利用する施設等の管理権原者その他の関係者は、望まない受動喫煙を防止するための措置の総合的かつ効果的な推進を図るため、相互に連携を図りながら協力するよう努める。
- (3) 国は、受動喫煙の防止に関する施策の策定に必要な調査研究を推進するよう努める。

原・屋
原則禁煙!

2020年4月より

受動喫煙防止法が

施行されました!



時は
アへ

受動喫煙防止法

があります

高血圧

- 厚生労働省の調査によると、収縮期血圧が140から159mmHgの軽症（Ⅰ度）高血圧の人では、脳卒中により死亡する危険度が至適血圧者（110～119mmHg）の約3倍になります。
- 収縮期血圧が180mmHg以上の重症（Ⅲ度）高血圧になると、この危険度は7倍以上にもなります。

糖尿病

- 糖尿病とは、血液の中のブドウ糖の量がいつも多い状態（高血糖の状態）が続いてしまう病気です。
- 高血糖の状態がつづく、そのうちブドウ糖が血管にダメージをあたえて、**動脈硬化**になってしまいます。
- 血糖値が正常な人の脳梗塞の発症リスクを1とした場合、糖尿病の人のリスクは**男性で2.22、女性では3.63**にもなります。

脂質異常症

- 脂肪の摂りすぎや運動不足などによって起こってくるのが脂質異常症です。
- 通常、脂質異常症では特徴のある症状は現れません。症状がないにも関わらず、時間をかけて少しずつ**血管が硬くなってくる**病気です。

予防するために
大切なこと

食生活①

- 食塩の過剰摂取は血圧上昇の要因になります。
- 理想的な塩分摂取量は1日5~7gとされていますが、それより多くても1日10gを超えないようにしたいものです。
- 減塩を心掛け、多くの食品をバランスよく摂取することが、脳卒中はもちろん、他の循環器疾患、がんなどの予防にもつながります。

食生活②

・コレステロールに気をつける食事も大切です。

脂肪の取り過ぎに注意が必要で、特に肉やバターなどの動物性脂肪の摂取を減らしましょう。

代わりに、魚類（イワシ、サンマなど、動脈硬化抑制効果がある）、植物性のサラダ油、種子類（ゴマなど）がお勧めです。葉野菜、きのこ類、海藻類、豆類、いも類などに多く含まれる食物繊維は、悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増加させます。野菜・いも類は、降圧作用、脂質代謝改善作用のあるカリウムを多く含みます。

食生活③

肥満はカロリー取り過ぎの目安です。

過剰な糖質（炭水化物）は中性脂肪となって体内に貯えられ、肥満の原因となります。

高血圧、糖尿病、高脂血症の治療のためにも、肥満解消は必要です。

目指すべき理想体重（kg）は、

身長（m）×身長（m）×22（70歳以上は21）とされています

（例えば、身長1m70cmの人なら、 $1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.6$ kg）。

生活習慣①

急激な温度変化、特に暖かい環境から低温の環境への変化は、心臓の負担になるか、血圧の急上昇を引き起こし、脳卒中発症の引き金になることがあります。

着衣などに十分な配慮が必要です。

生活習慣②

喫煙、飲み過ぎ、過労・ストレス、睡眠不足も避けるべきでしょう。

高齢者は脱水になりやすく、これは血液の流れを悪くする要因になります。

夏の多汗、嘔吐・下痢、発熱時には水分摂取を心掛けてみましょう。

生活習慣③

運動不足は、肥満、高血圧、糖尿病、高脂血症などの原因、あるいは悪化要因となります。ウォーキング、ジョギング、自転車、水泳などの有酸素運動を継続して行うように心掛けましょう。

生活習慣④

★運動習慣を持ちましょう

・30分以上の運動を週2日以上行なう事を目標にしましょう。

○生活習慣病及び生活機能低下のリスク軽減

○全身持久力、筋力の維持・向上

○軽度認知症の改善

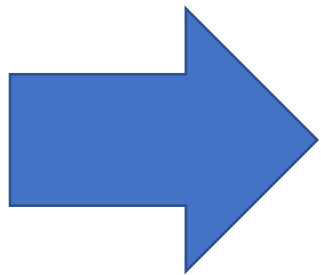
が期待されます。

★心地よい疲労感があり、負担にならず、継続できる頻度で行ないましょう。

前兆に早く気付くには？

例えば、

『ある日片側の視界が悪くなる視野狭窄が起こるが、
疲れのせいだと思って一晩休んだら、翌朝には視界が
戻っていたので安心していたら、数日後には脳梗塞を
発症した。』



一過性脳虚血発作

一過性脳虚血発作の 代表的な症状

- ①片目が見えなくなる
- ②ものが二重に見える
- ③片側の麻痺やしびれ(顔、手足)
- ④転倒しやすくなる
- ⑤言葉が出ない
- ⑥ろれつが回らない
- ⑦言われたことが理解できない

一過性脳虚血発作は
脳梗塞を見つける
最後のチャンス!

脳梗塞の前兆をチェックする方法

・Face: 顔の麻痺

・Arm: 腕の麻痺

・Speech: 言葉の障害

・Time: すぐ受診

Face

口を広げてイーと言い、
口角の片側が上がらな
ければ要注意!



Face

Arm

手のひらを上にして両腕を肩の高さまで挙げて目をつぶってキープ。

片腕がさがってきたら要注意!



Arm

Speech

短い文章を言ってみる。

例えば、「太郎が津田沼でカバンを買った」

などが言えるかチェック。



Speech

Time

FASTテストのどれか一つでもできなければ、即座に救急車を呼ぶ。

例え数分の症状であっても、遠慮せずに救急車を呼びましょう！



Time