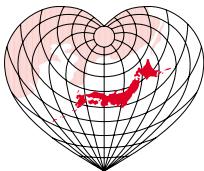


日本心臓財団



HEART NEWS

ハートニュース

高血圧と脳卒中

企画

日本循環器学会
教育研修委員会

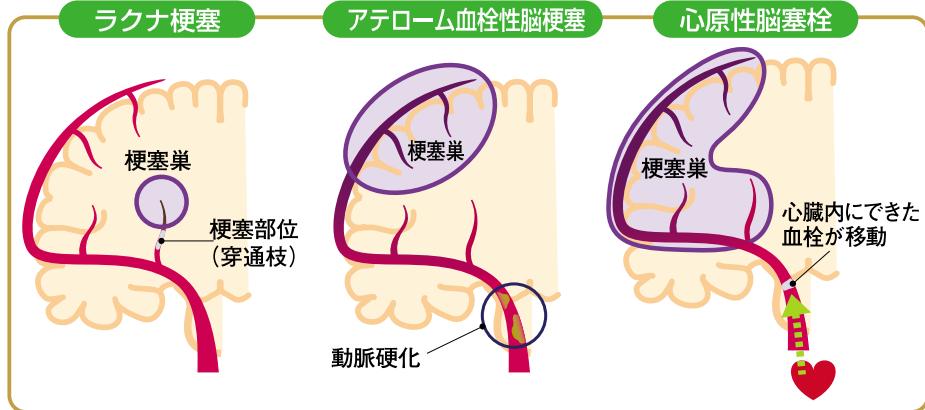
島田 和幸

自治医科大学循環器内科教授

監修

発行

日本心臓財団



■脳梗塞の病型と発症部位



■脳卒中の危険因子

高血圧とは、病院で測定した血圧が一四〇／九〇 mmHg（収縮期／拡張期）以上をいいます。しかし、血圧は常に変動しているので、病院で測定した血圧だけが高血圧と判断するのではなく、家庭で測定するのでも血圧を測定することをおすすめします。

最近は家庭で手軽に測定できる家庭血圧計が普及していますので、家庭でも血圧を測定することをおすすめします。

高血圧とは、病院で測定した血圧が一四〇／九〇 mmHg（収縮期／拡張期）以上をいいます。しかし、血圧は常に変動しているので、病院で測定した血圧だけが高血圧と判断するのではなく、家庭で測定することをおすすめします。

血圧管理の三種の神器



家庭血圧計
血圧手帳
計算機

日本心臓財団より

日本心臓財団は、わが国三大死因のうちの心臓病と脳卒中の予防を目的として、一九七〇年に発足いたしました。当財団は、研究に対する助成や予防啓発、また世界心臓連合加盟団体としての諸活動を通して、心臓血管病の予防・制圧に努めています。当財団は皆様のご寄付により運営されています。どうぞ皆様のご協力をお願い申しあげます。

ホームページ・アドレス <http://www.jhf.or.jp/>
〒100-0005 東京都千代田区丸の内三四一 新国際ビル

健康な食生活と血圧管理、定期検診で、病気を予防し、元気で楽しい人生を送りましょう。

脳卒中は、脳の血管が破裂する脳出血と、脳の血管が詰まる脳梗塞の二つに大きく分けることができます。日本では、昭和四〇年頃までは脳出血が多く、四〇代、五〇代の壮年者が急に倒れても、よくありました。最近は血圧の管理や栄養状態も亡くなってしまうことも、よくありました。最近は脳梗塞には、脳の細い血管が詰まるラクナ梗塞と、太い血管が詰まるアテローム性梗塞、そして不整脈などが原因で心臓内にできた血栓が、脳の動脈まで移動して詰まってしまう

よくなり、脳出血は減少しましたが、高齢化社会に伴って、今度は脳梗塞が増加してきました。脳梗塞は、たとえ軽症であっても、運動機能が麻痺して身体が不自由になります。心原性脳梗塞があります。脳梗塞は、たとえ軽症で長生きするためには、早くから予防することが大切です。

脳卒中を防ぐためには！

脳ドックのすすめ



まったく自覚症状がなくても、脳の中で小さな梗塞ができていることがあります。こうした無症候性脳梗塞は、高齢者ほど多いといわれ、脳卒中を起こす危険が高い状態です。最近は脳の



画像診断が発達し、こうした小さな梗塞を早期に見つけることができるようになりました。高血圧や糖尿病など危険因子を持っている人は、一度、脳ドックを受診されてはいかがでしょうか。