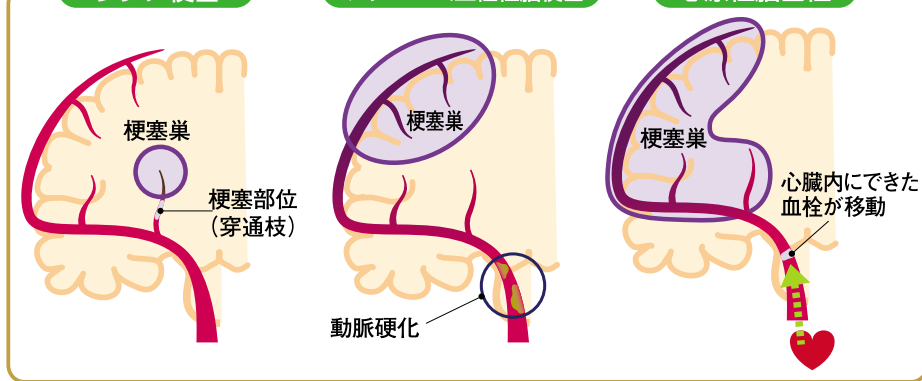


ラクナ梗塞

アテローム血栓性脳梗塞

心原性脳塞栓



脳梗塞の病型と発症部位

## 脳卒中を防ぐためには

脳卒中は、脳の血管が破れる脳出血と、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亡くなってしまいうことも、よくありました。最近では血圧の管理や栄養状態も

よくなり、脳出血は減少して移動して詰まってしまう心原性脳塞栓があります。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ったり、寝たきりや痴呆の原因にもなりますので、健康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。

① 高血圧

② 喫煙

③ 耐糖能異常 (糖尿病)

④ 多量飲酒

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ますので、病院で測定した血圧だけでは高血圧と判断するのは難しいことがわかってきました。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。

家庭で血圧を測定する場合は、まず早朝の血圧を測定することから始めましょう。朝、目覚めてから数時間、車でいえばエンジンをかけてスタートするときであり、人間のからだも活動の準備のために大きな力がかかっています。また、一日一回服用の血圧を下げる薬を飲んでいる人にとっ

ては、早朝は、前日の朝食後に飲んだ薬の効果がもつとも低い時間でもありません。脳卒中なども早朝に多く発症することがわかっており、まず朝の血圧がきちんと下がっているかを確認しましょう。

高かったからといって、心配しすぎてはストレスがたまり逆効果です。毎日継続して測定して血圧手帖に記録し、一週間ごとに計算機で平均値を出してみよう。家庭で測る場合は、一三五八五mmHg以上が高血圧です。

## 血圧管理の三種の神器

- 家庭血圧計
- 血圧手帖
- 計算機



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



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。

### 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制圧を目指して、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・制圧に努めております。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上げます。  
財団法人日本心臓財団  
〒一〇〇〇〇〇五 東京都千代田区丸の内三三四一 新国際ビル  
☎〇三三三三〇一〇八〇  
ホームページ・アドレス <http://www.jhf.or.jp/>