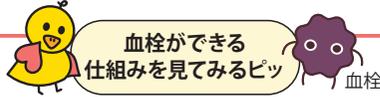


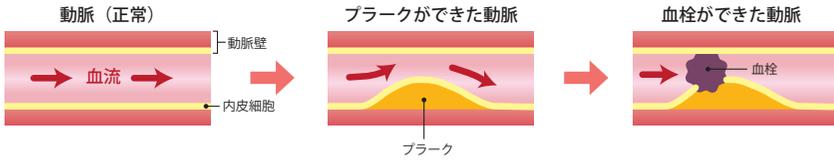


冬に多い血圧の急変動による血栓症に注意！
脳梗塞にならないために！

■ 血栓について



血栓ができる仕組みの例(血管の内側「血管内膜」の状態の変化)



血栓ができる原因

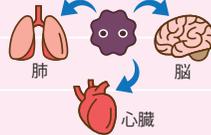
血液・血流・血管に異常があることが原因です。

血液	何かの疾患などにより血液が固まりやすい・溶けにくい、または水分不足
血流	長時間の圧迫などで血流が滞ってしまう(血圧の変化)
血管	動脈硬化(動脈の血管が硬くなって弾力性がない状態のこと)



血管が詰まった場所によって発症する病気の違い

肺塞栓症	肺の血管が詰まった場合
心筋梗塞	心臓の血管が詰まった場合
脳梗塞	脳の血管が詰まった場合



今号では、冬に多くみられると言われている「脳梗塞」について解説いたします。

※血栓症は、動脈血栓症と静脈血栓症がありますが、脳梗塞は主に動脈で起こります。
動脈…心臓から送り出す血液が流れる管
静脈…心臓へ戻ってくる血液が流れる管



▼ 血栓症って？

近年、新型コロナウイルス感染症の合併症としてよく耳にするようになった「血栓症」。その血栓症の中でも、昔から、寒くなってくると増えるのが脳梗塞です。
なかなか終わりの見えない「コロナ禍の冬」、ある日、突然、脳梗塞に襲われるようなことがないよう、血栓症の意味や脳梗塞の予防について知っておきましょう。

「血栓」とはその名の通り、血管をふさぐ栓のようになった血の塊のことです。
大きな塊となった血栓は血管を詰まらせ、血流をせき止めてしまうため、酸素や栄養が届かなくなったその先の組織は破壊され、正常に機能できなくなってしまいます。こうして起こる病気の総称が「血栓症」です。
血栓は血流に乗って様々な臓器へと移動し、血管を詰まらせてはその臓器の機能や生命そのものを脅かします。
血栓が肺の血管で詰まると肺塞栓症、心臓の血管で詰まると心筋梗塞、脳の血管で詰まると脳梗塞を起こします。

監修

千葉県医師会
小林 士郎 医師



■ 脳梗塞について

脳梗塞の種類

脳 梗 塞

2つ大きく2つに分類されるピッ

① 脳血栓

脳にできた血栓による脳梗塞

同じ血栓でも、できる仕組みが異なりますが、2つとも脳内で起こります！



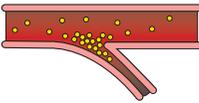
アテローム血管性脳梗塞

脳の太い血管の内側にコレステロールの塊ができ、そこに血小板が集まってきて動脈をふさぐ



ラクナ梗塞

脳の細い血管に動脈硬化が起こって血管が詰まる



このタイプは、血液がドロドロになりやすい夏にも多くなるピッ



② 脳塞栓(心原性脳塞栓症)

心臓の病気が原因で起こる脳塞栓

冬に多いのがこのタイプです！



心房細動(不整脈の一種)や心臓弁膜症など心臓の病気で、心臓の中の血液がよどんで血栓ができ、それが脳まで移動して血管をふさいでしまう状態のことです。

心臓の病気で脳梗塞？想像もしなかったピッ



心臓に血栓ができる



心原性脳塞栓症は、寒くなると多発する傾向があり、冬場は注意が必要です。

冬に多いんだ…気をつけるピッ



その中でも今号では、冬に多くみられる脳梗塞について詳しく解説していきます。

▼ **脳梗塞とは？**

「梗塞」とは、ふさがって通じないことを意味する言葉です。そして脳梗塞とは、流れてきた血栓によって脳の血管が詰まり、血流が途絶えた先の脳細胞が壊死してしまう病気です。

脳細胞が壊死してしまうと、その部分が担っていた感覚や機能が失われてしまうため、半身まひや言語障害といった後遺症が残ります。死にいたることもあります。

脳梗塞は、発症原因によって、「脳血栓」によるものと、「脳塞栓」によるものの2つに分類されます。

脳血栓によるものは、脳内の血管が動脈硬化によって徐々に細くなっていき、最後には血栓が詰まってしまふことで発症します。進行は比較的ゆるやかです。

一方、脳塞栓は心臓内でできた血栓が脳まで流れ、脳内の動脈に詰まって発症するため、「心原性脳塞栓症」とも呼ばれます。

脳の太い血管がいきなり詰まるために突然発症し、急激に重篤な症状に陥ります。梗塞を起こした範囲が広範囲に及び、命をとりとめても、半身まひや失語など、重い後遺症が残るケースが多くみられます。



■ 冬の寒さ・温度差・乾燥の影響

心原性脳塞栓症が冬に多く発症するのは、血栓ができる3要因がそろってしまうためです。

1. 血液成分の変化(水分不足) 2. 血圧の急上昇と急下降(寒暖差) 3. 血管内膜の変化(動脈硬化)

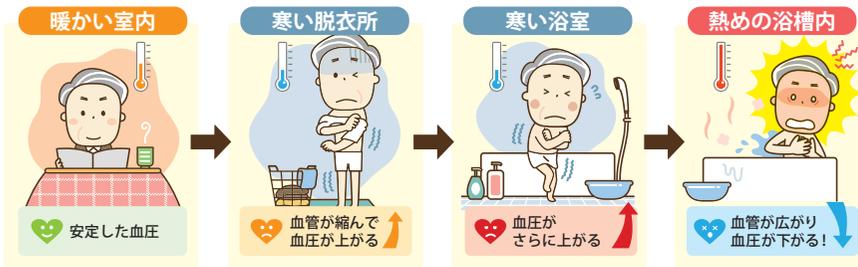
冬場は、脳塞栓や心筋梗塞で亡くなる方が夏場に比べて約1.5倍になるというデータもあります。それは、急激な気温差という環境上の要素があるためです。

ヒートショックの仕組み

身体が寒さを感じると、体温を維持するために血管が収縮します。

血管が収縮すると、血液の流れが悪くなってしまい、寒い季節以外では問題にならなかった血栓でも、血圧の上昇などの環境によって血栓症の誘因となってしまいます。気温の変化によるヒートショック(血圧が上下して心臓や血管の病気が起こること)には注意が必要です。

気温差によって起こるヒートショック



暖かいところから寒いところに行くとゾクとする感じ、経験あるピッ
血管が縮んだり、広がったりしてるんだピッ



ヒートショック回避策

冬に多いヒートショックを防ぐために、生活を見直しましょう!

- ・脱衣所に暖房器具などを置いて暖かくしておく
- ・シャワーを使ってお湯をはる(浴室全体を温めることができる)
- ・湯張り(浴槽)温度は、40℃以下で、つかるのは胸くらいまで
- ・食後の入浴はなるべく控えて、入る場合は1時間以上あとにし、飲酒後の入浴は控える
- ・入浴前後に水分摂取(300~500ml程度)



とにかく血圧が急に上がったり下がったりしないようにすることが大切です!



▼冬になると増える脳梗塞とは

すべての脳梗塞が冬にばかり多いわけではなく、脳内の血管が細くなって起こる脳血栓は、脱水により血液がドロドロになりやすい夏にも多いことがわかっています。

しかし、心臓に原因があって発症する脳塞栓(心原性脳塞栓症)は、毎年、冬に目立って増加します。

これは、脳塞栓の最大の原因である心房細動(不整脈)が冬に多いことが理由です。寒くなると、体から熱を逃がさないよう末梢血管が収縮し、血圧が上がって心臓の負担が大きくなっていくのです。

冷え込んだ冬の朝に温かい布団から急に出た時や、暖房の効いた部屋から寒いトイレに入った時など、温度差が大きくなると血圧の急上昇を招き非常に危険です。

逆に、寒い場所から温かい場所へ移動した時には、血管が弛緩して血圧が急降下する「ヒートショック」と呼ばれる現象を起こすことがあります。特に影響を受けやすいのが、65歳以上の高齢者、喫煙者、高血圧や糖尿病、脂質異常症や不整脈などのある方、熱い風呂に入る方、大量飲酒後に入浴するような方です。

寒暖差の大きい11月から2月の冬場は、血圧の急変動を防ぐことを心がけながら生活しましょう。

発症初期に適切な行動をとるためには、
脳梗塞の症状を知っておくことが大切です！



■ 脳梗塞の症状

脳梗塞と聞くと、突然意識がなくなり倒れる病気のイメージを持つ方が多くいらっしゃいます。しかし、実際にはさまざまな症状が現れます。

- ・急に半身の手足に症状が出る(力が入らない・しびれる・動かしづらいなど)
- ・ふらつく(歩きづらい・めまいなど)
- ・物が見えにくい、または二重に見える
- ・ろれつがまわらない、しゃべりづらい
- ・嘔吐する



「FAST」と覚えよう！

Face	顔のまひ
Arm	両腕を挙げてテスト
Speech	話をさせてみる
Time	時間 異常があったら発症時間を確認して一刻も早く救急車！ *発症時間は治療のために重要な情報です。

例えると
酔っぱらった時の
しゃべり方みたい
だピッ



■ 症状が出たときの周りの対応

1. すぐに119番
2. 救急車が来るまでの対応は、横にする。意識状態が悪い場合は、肩の下にタオルなどを置いて、あごを上げ気道を確保。嘔吐しそうな場合は、症状が現れている側を上にして、横向きに寝かせる。



〈意識状態が悪い場合〉

あごを上げて
気道確保



タオル

〈嘔吐しそうな場合〉

症状が現れている側を上



寒い季節、生活習慣病の
数値コントロールや
ヒートショックに気をつけて
血管の疾患を回避しましょう！



▼ 脳梗塞の治療は時間との勝負

現在、脳梗塞治療の中心となっているのは、「t-PA」という薬を点滴して血栓を溶かし、血流を再開させる「血栓溶解療法」です。この治療は後遺症を劇的に軽減できますが、発症後4.5時間以内でなければ「t-PA」を投与できないため、1分でも早く発症に気づき、治療を開始する必要があります。

しかし本人は自覚できていないことや、受診をためらうこともあるので、周囲の人がいち早く異変に気づき、素早く受診させることが大切です。

また、脳梗塞後の生活のために非常に重要なのがリハビリテーションです。後遺症で最も多いのが運動障害ですが、早期から積極的なりハビリを行うことで、失った機能を少しでも取り戻し、生活の質を高めることが可能となります。

脳梗塞の原因の一つとなるのが、
乱れた生活の積み重ねです。
禁煙や運動、バランスの良い
食事などを心がけましょう！

発症に気づいたら、
迷わず119番
だピッ！

