

脳卒中を知ろう，健康な脳を守ろう

千葉労災病院 脳神経内科

平賀陽之

■ 本日のお話の内容

Chapter 1

脳卒中ってなんだろう？

Chapter 2

脳卒中の治療

Chapter 3

脳卒中を予防しよう

Chapter 4

健康な脳を守ろう

本日のお話の内容

Chapter 1

脳卒中ってなんだろう？

Chapter 2

脳卒中の治療

Chapter 3

脳卒中を予防しよう

Chapter 4

健康な脳を守ろう

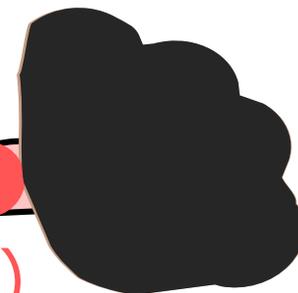
脳卒中ってなんだろう？

脳卒中

血管がつまる

脳梗塞

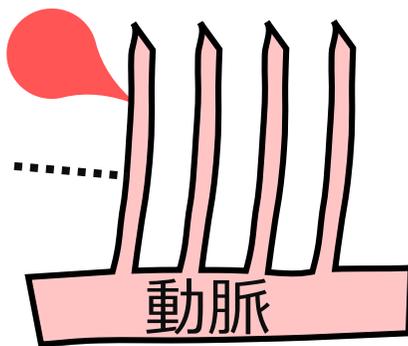
動脈
血栓（血の塊）



血管が破れる

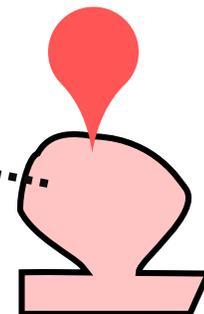
脳出血

細い動脈

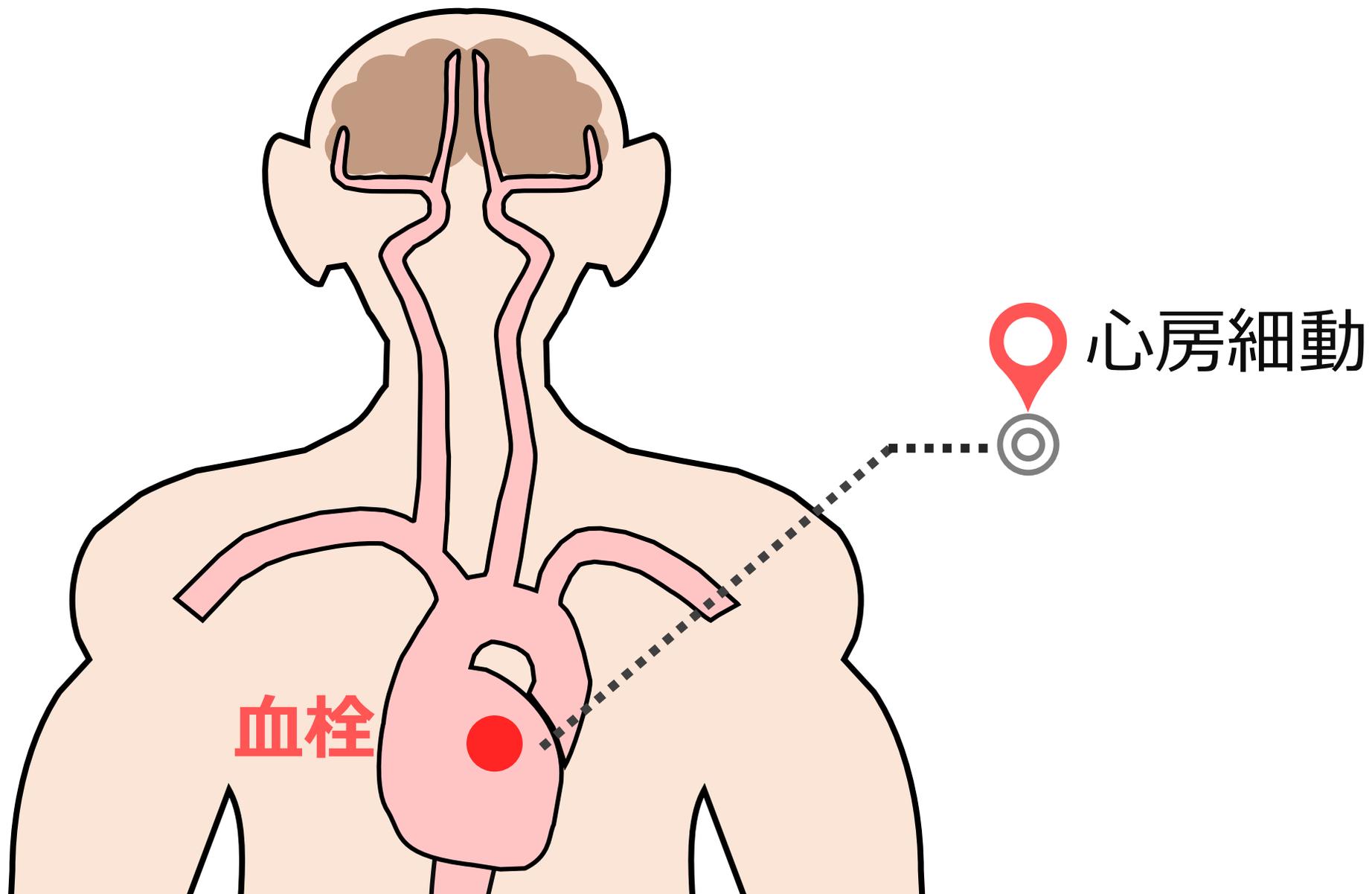


くも膜下出血

動脈瘤

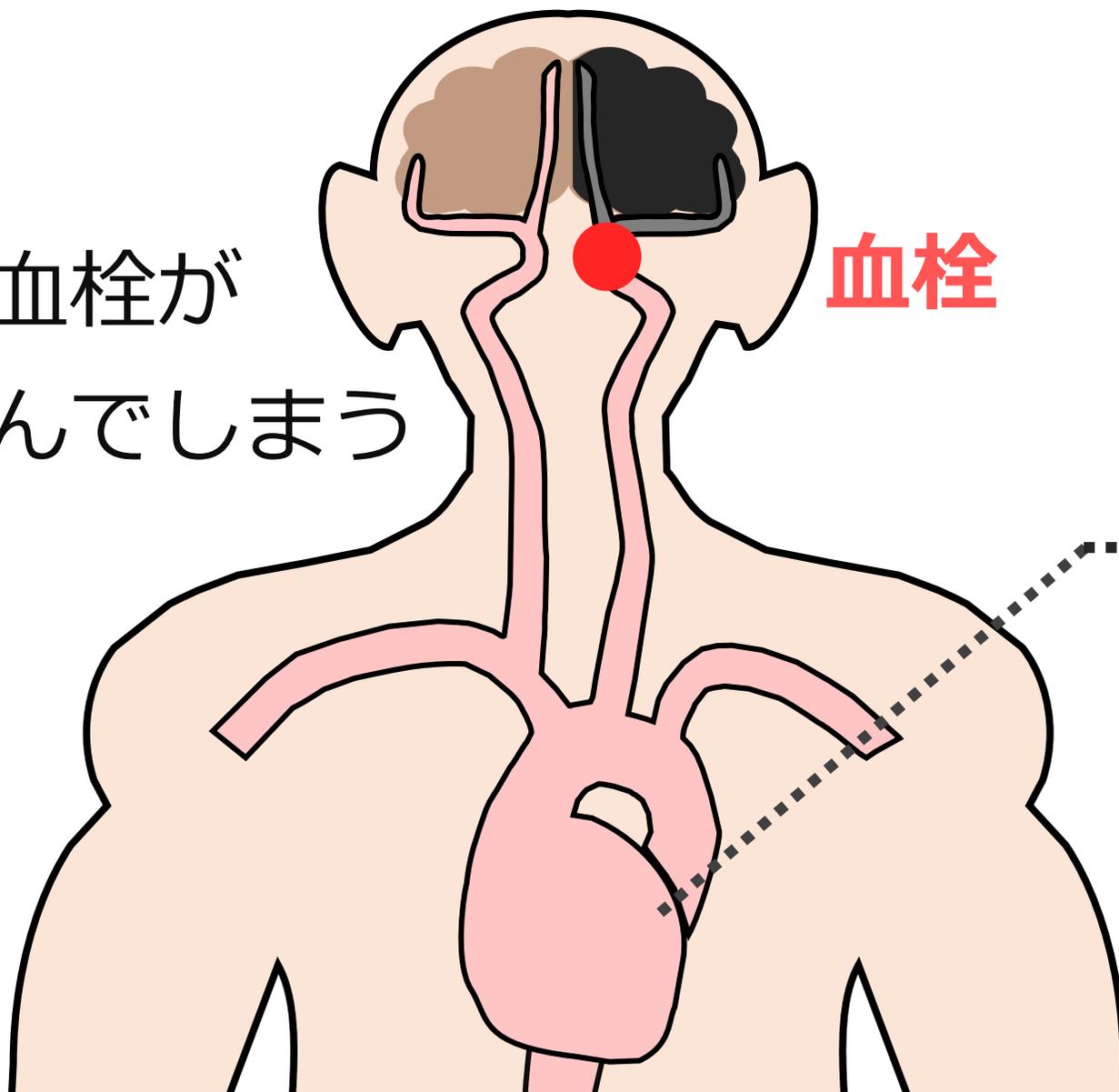


脳梗塞の仕組み | 心臓からの脳梗塞



脳梗塞の仕組み | 心臓からの脳梗塞

心臓でできた血栓が
脳の血管にとんでしまう



血栓

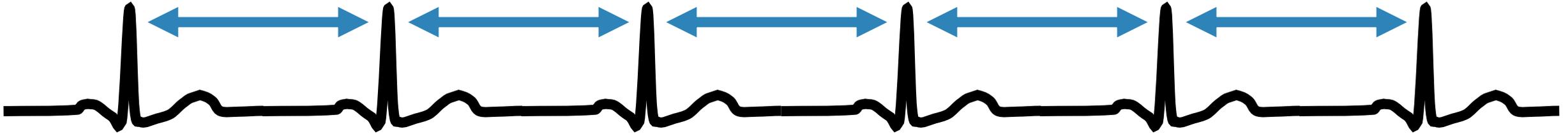


心房細動

心房細動

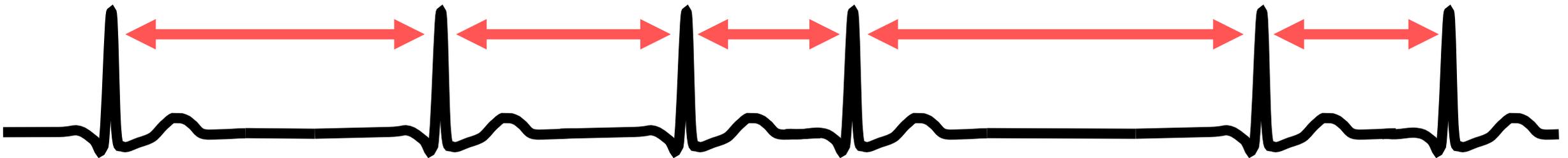
正常

一定



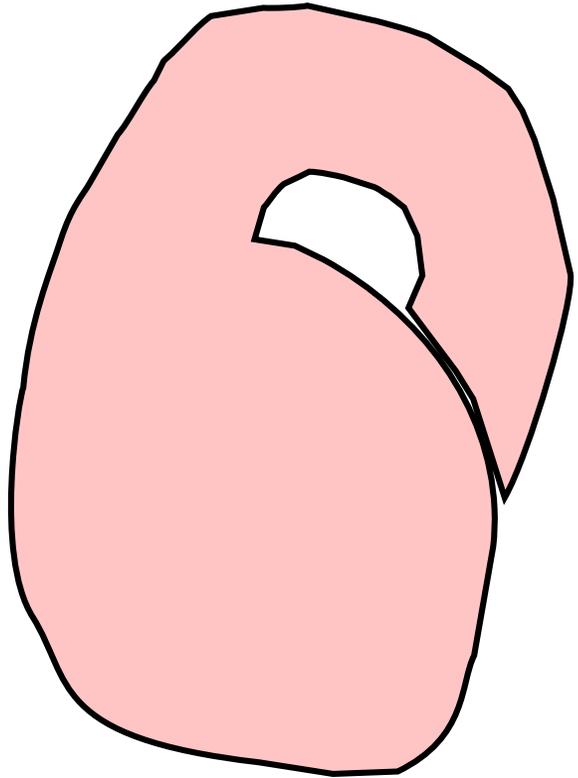
心房細動

不規則



心房細動とは

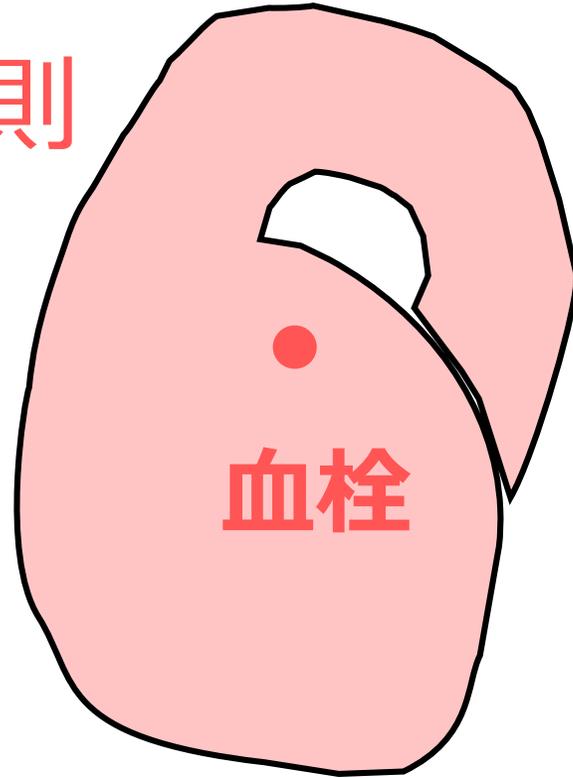
正常



一定

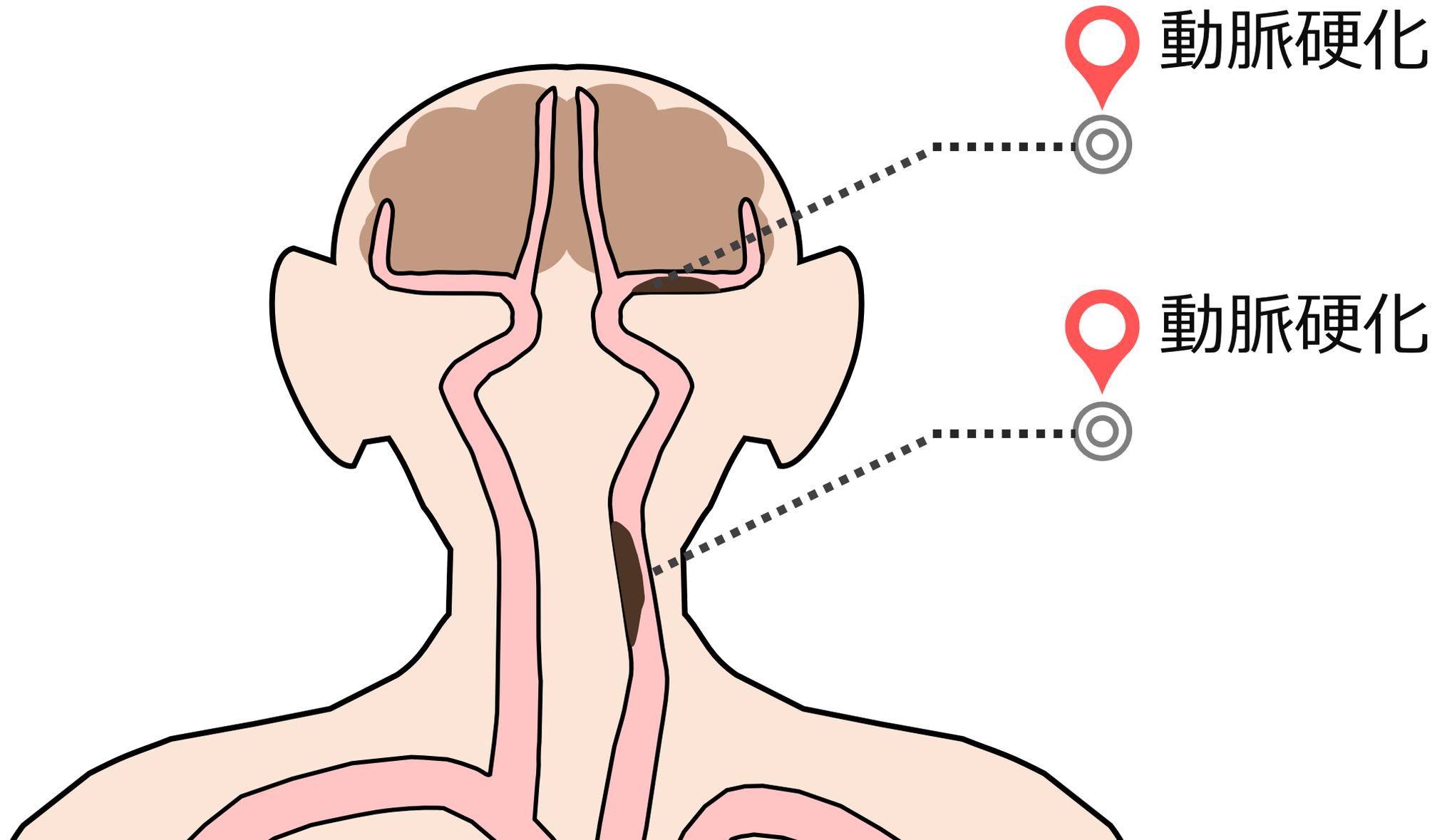
不規則

心房細動

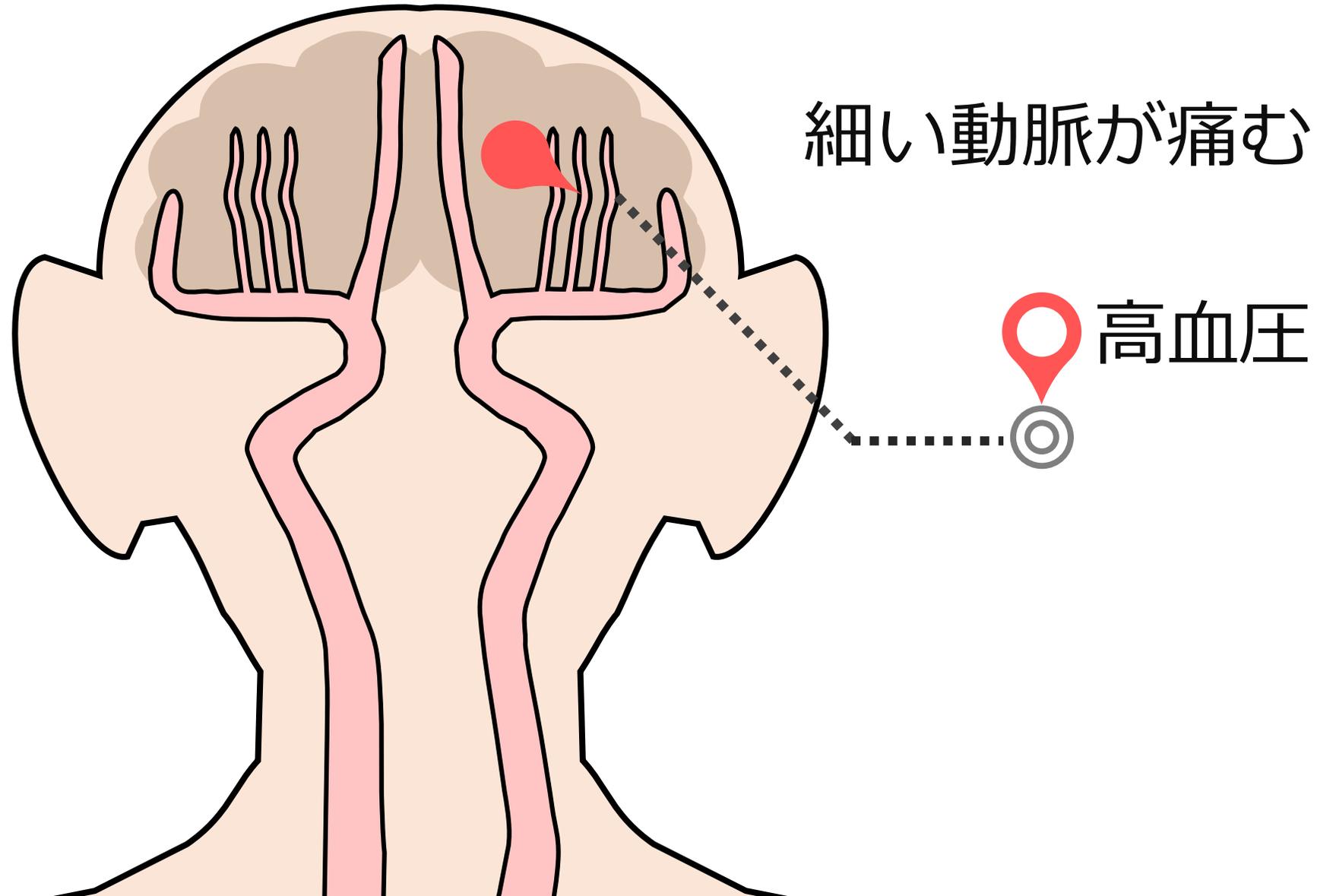


心房細動は脳梗塞の原因になります

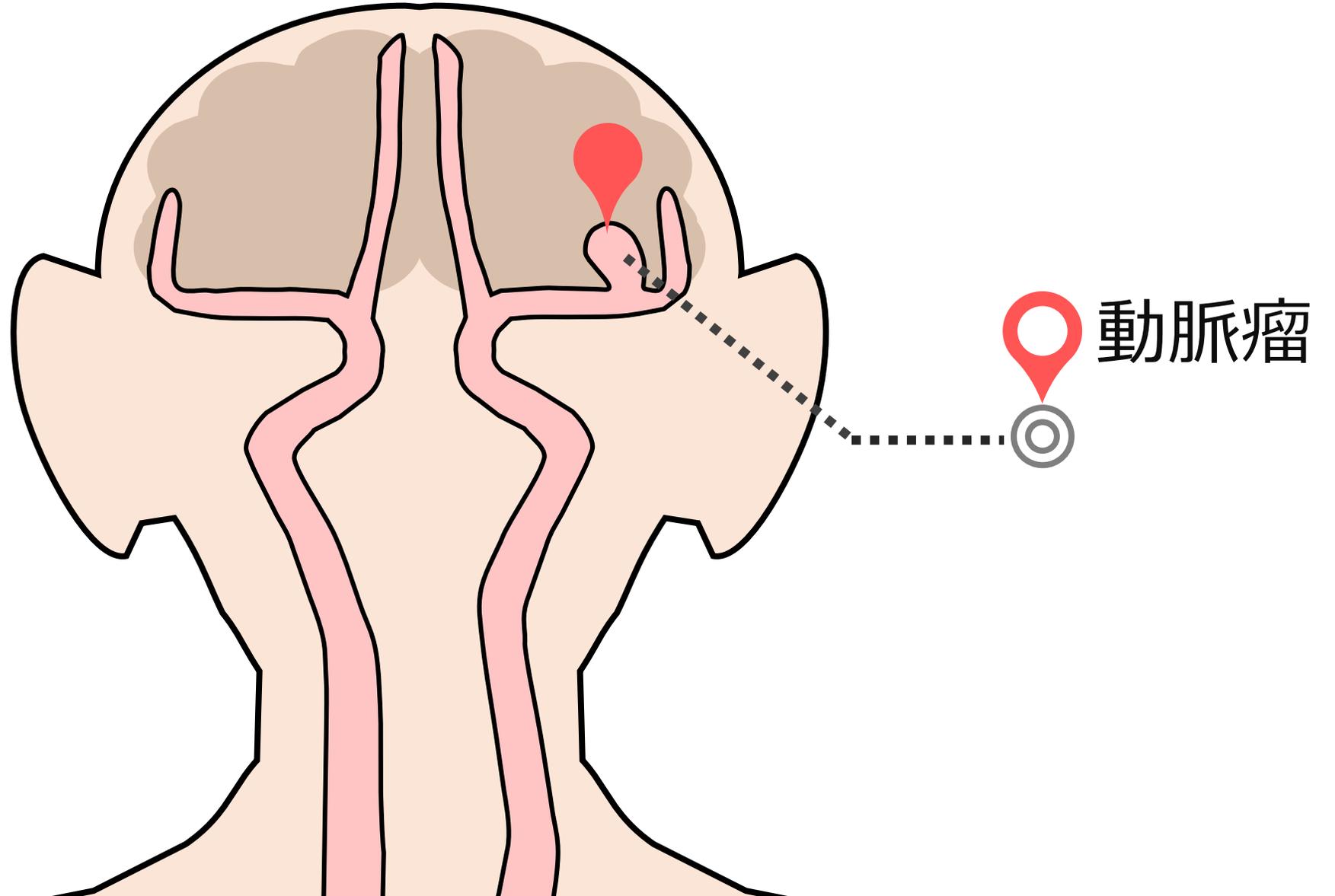
脳梗塞の仕組み | 動脈硬化 血管が細くなります



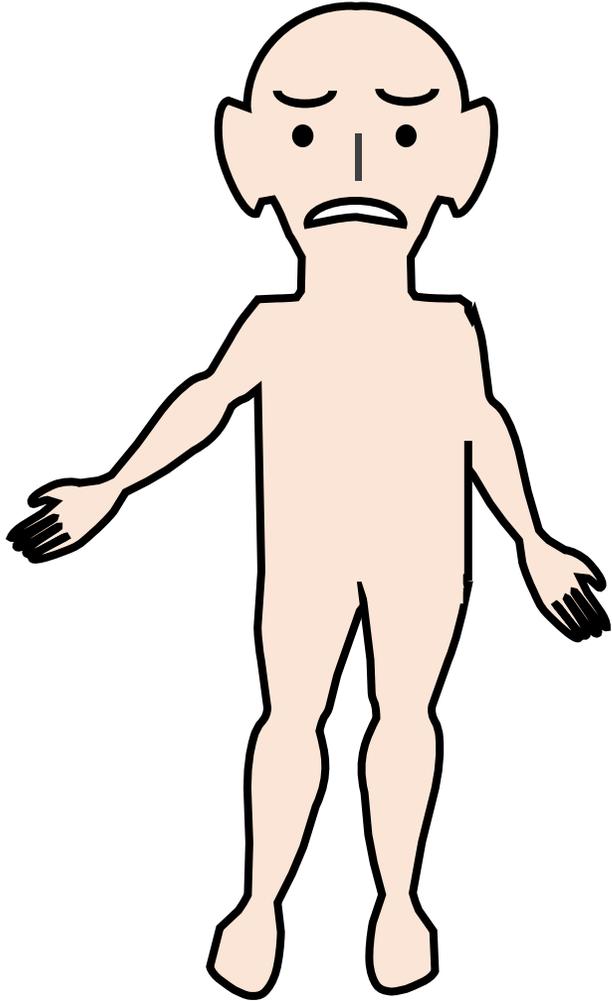
脳出血の原因



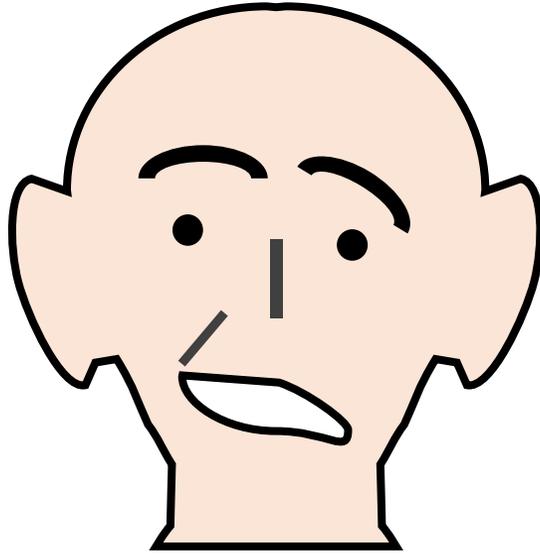
くも膜下出血の原因



脳卒中の主な症状

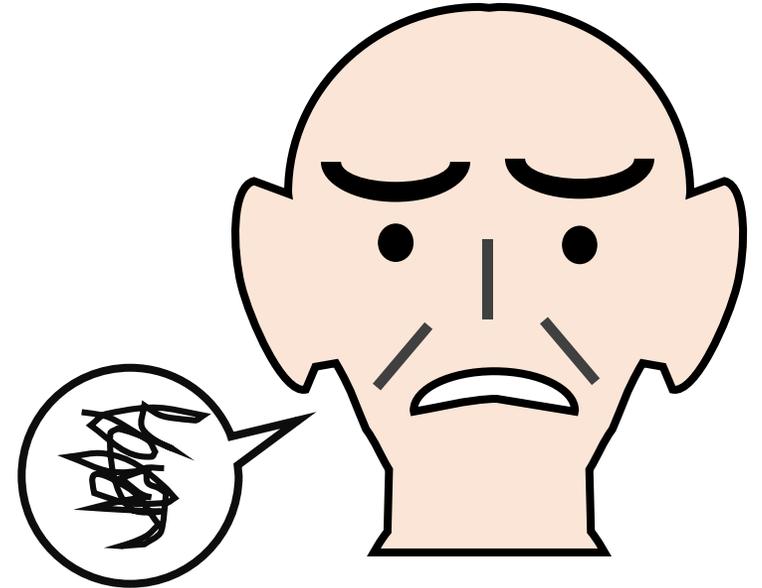


片方の手足の脱力



急・突然おこる

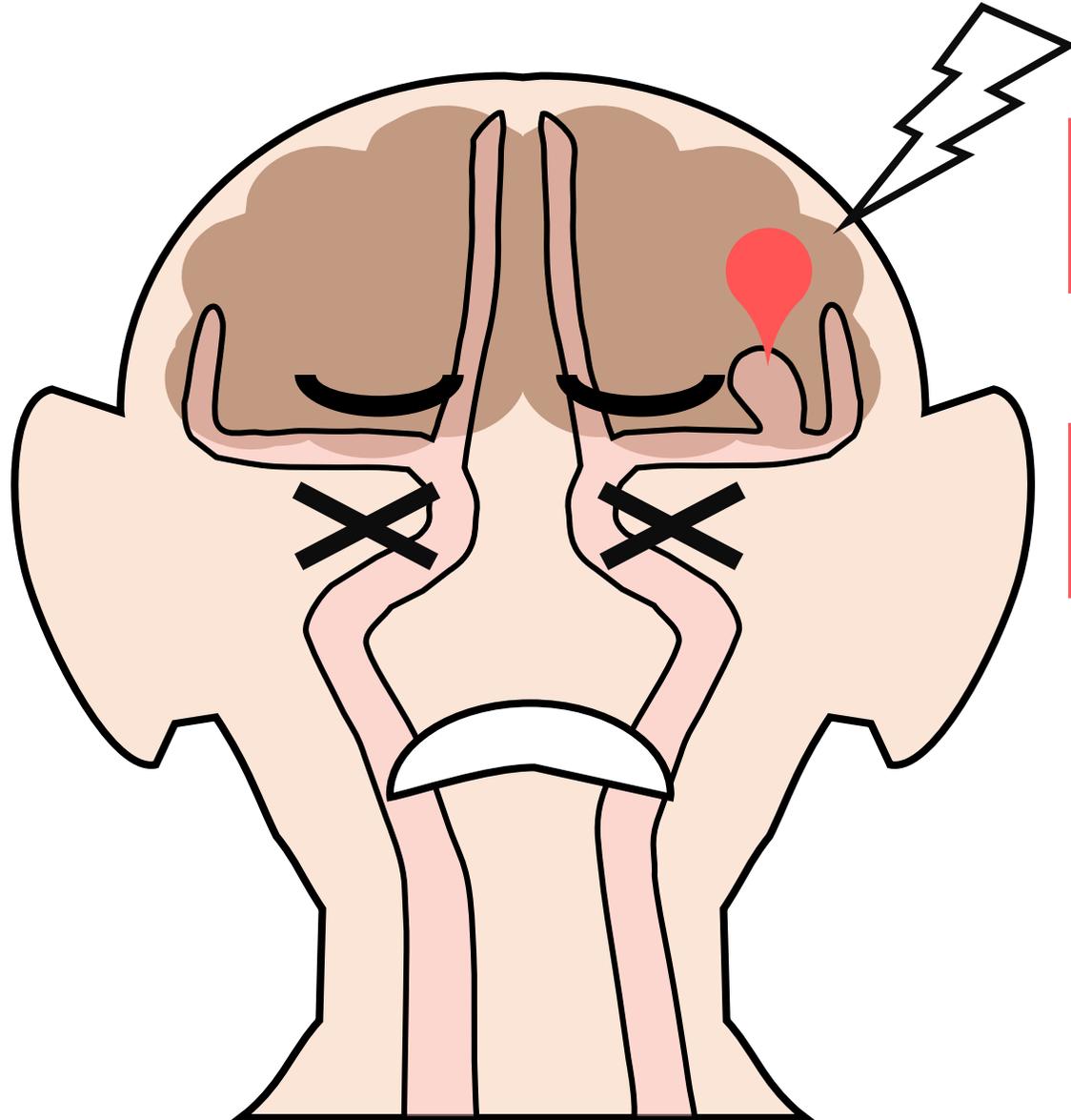
片方の顔のまひ



ろれつが回らない

言葉がでない

くも膜下出血の主な症状



突然おこる激しい頭痛

突然の意識障害

本日のお話の内容

Chapter 1

脳卒中ってなんだろう？

Chapter 2

脳卒中の治療

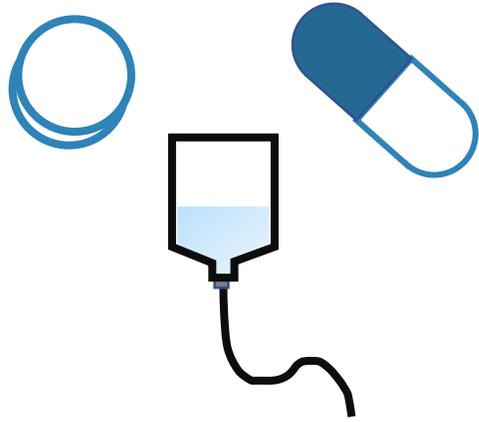
Chapter 3

脳卒中を予防しよう

Chapter 4

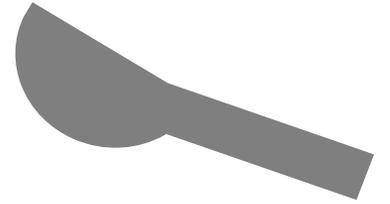
健康な脳を守ろう

脳卒中の治療



薬

手術



抗血栓薬

脳保護薬

血栓溶解療法

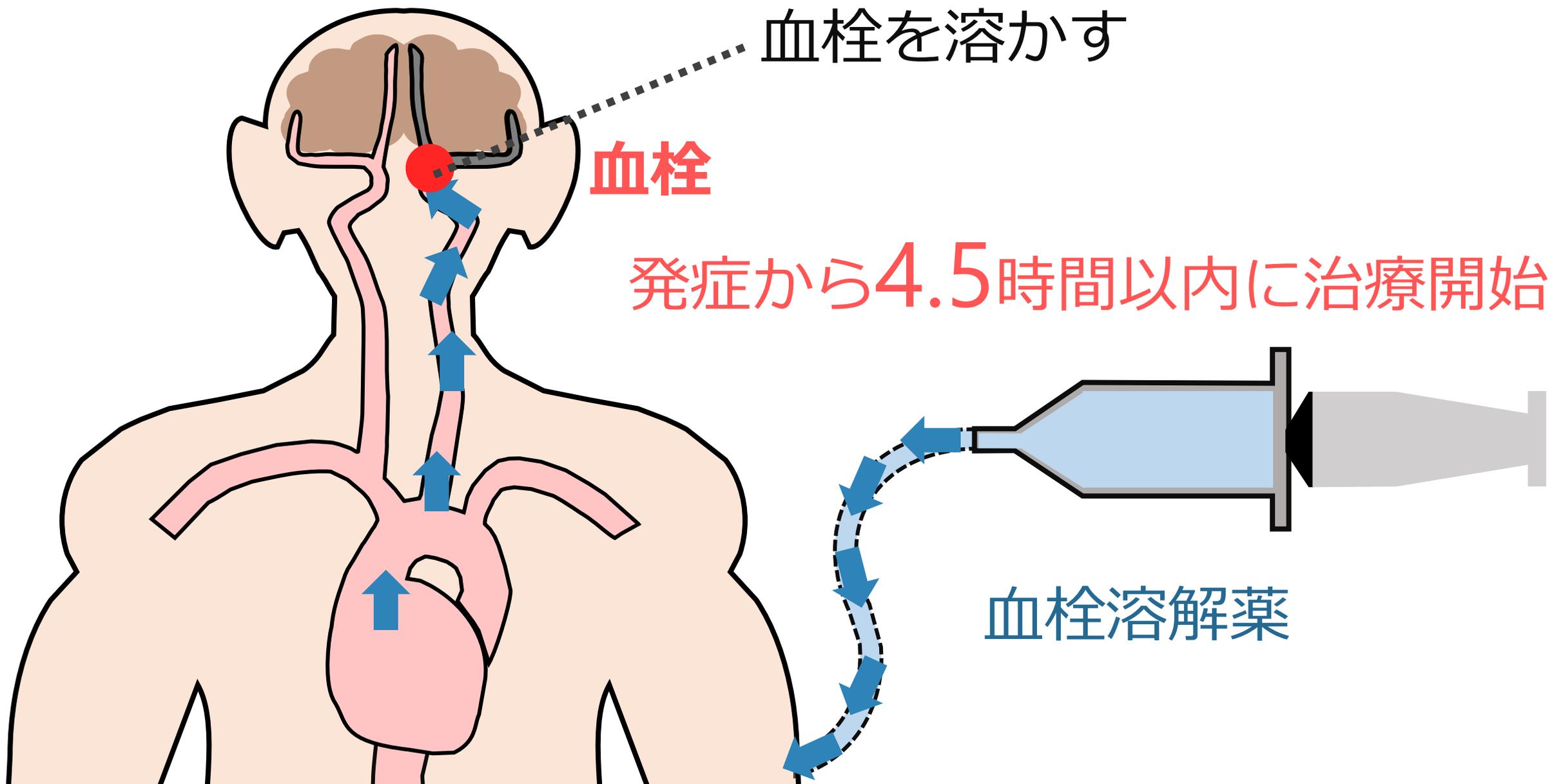
(脳梗塞)

リハビリ

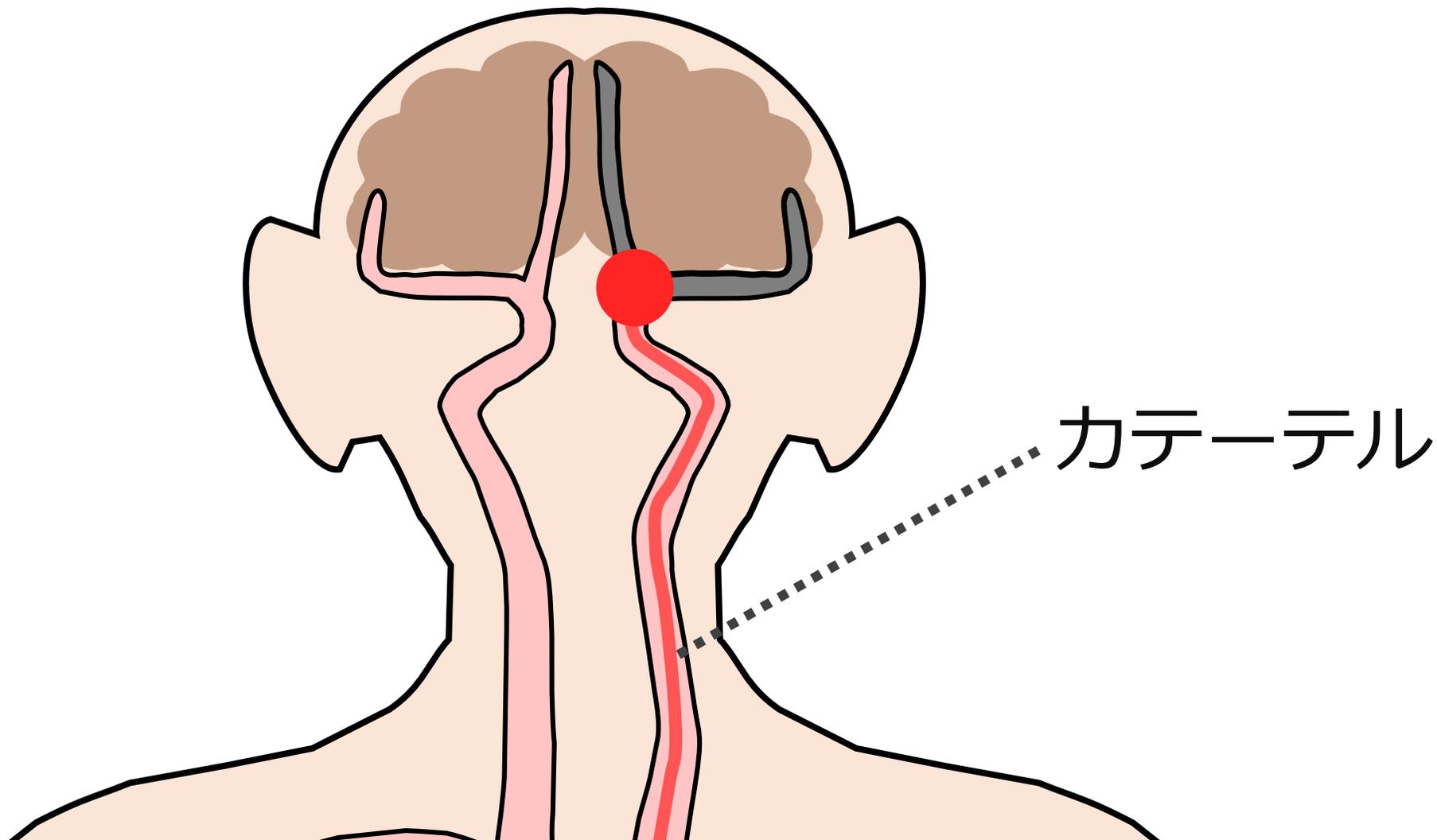
開頭手術

カテーテル手術

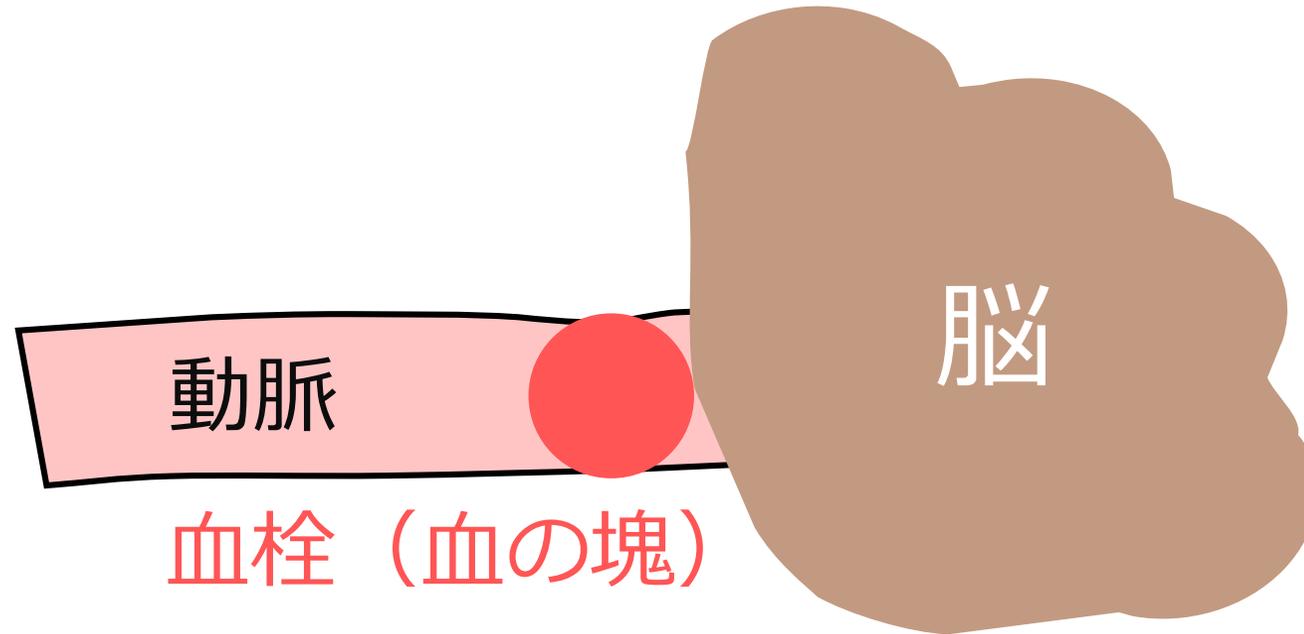
脳梗塞の治療 | 血栓溶解療法



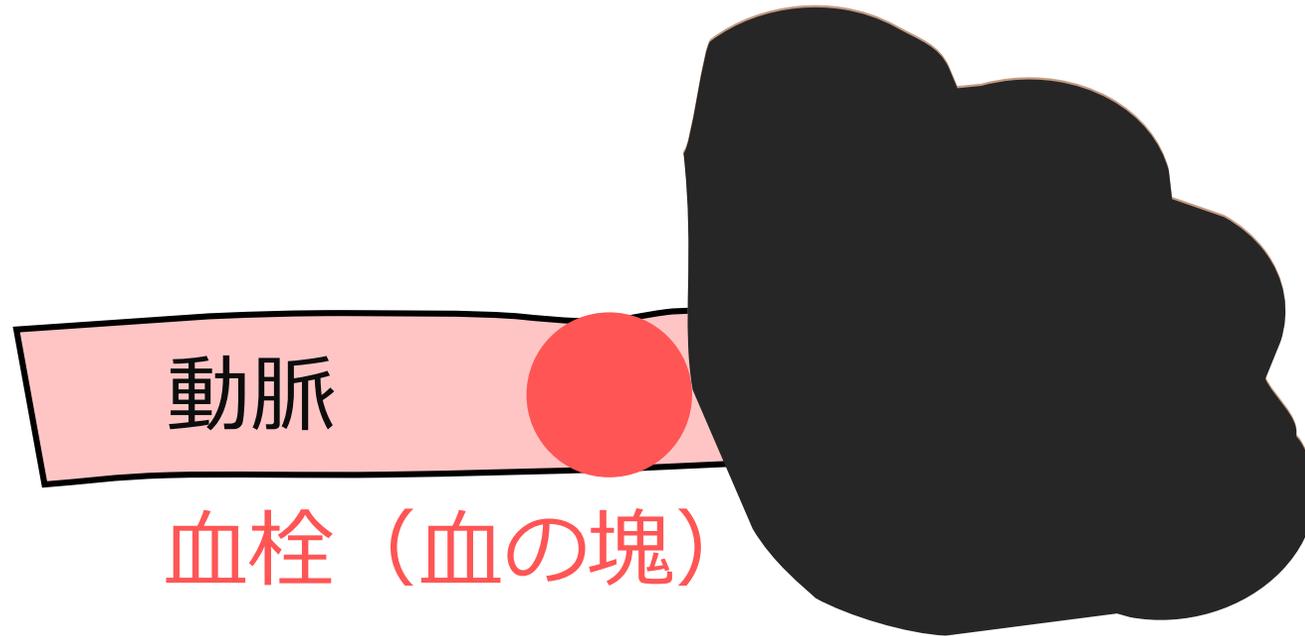
発症から6時間以内に治療開始が目安



脳梗塞の治療

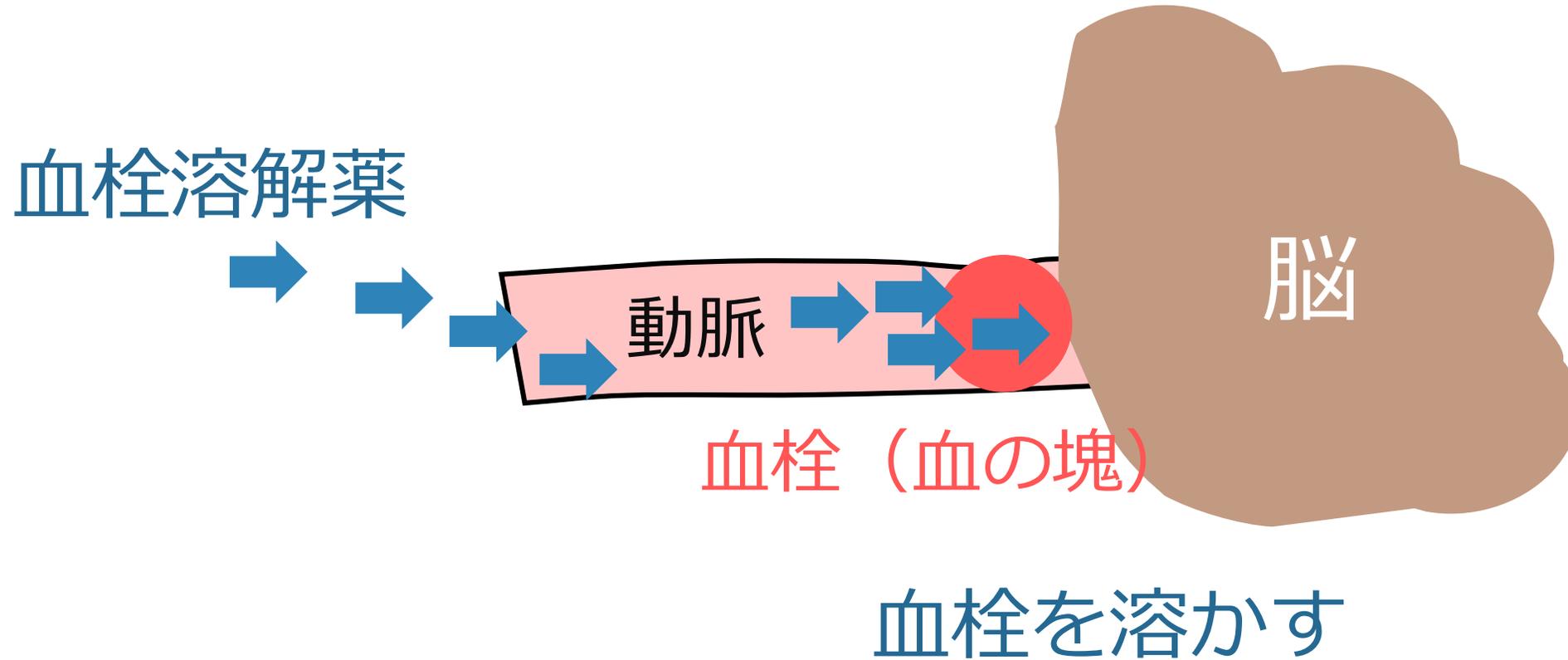


数時間で脳梗塞になってしまう



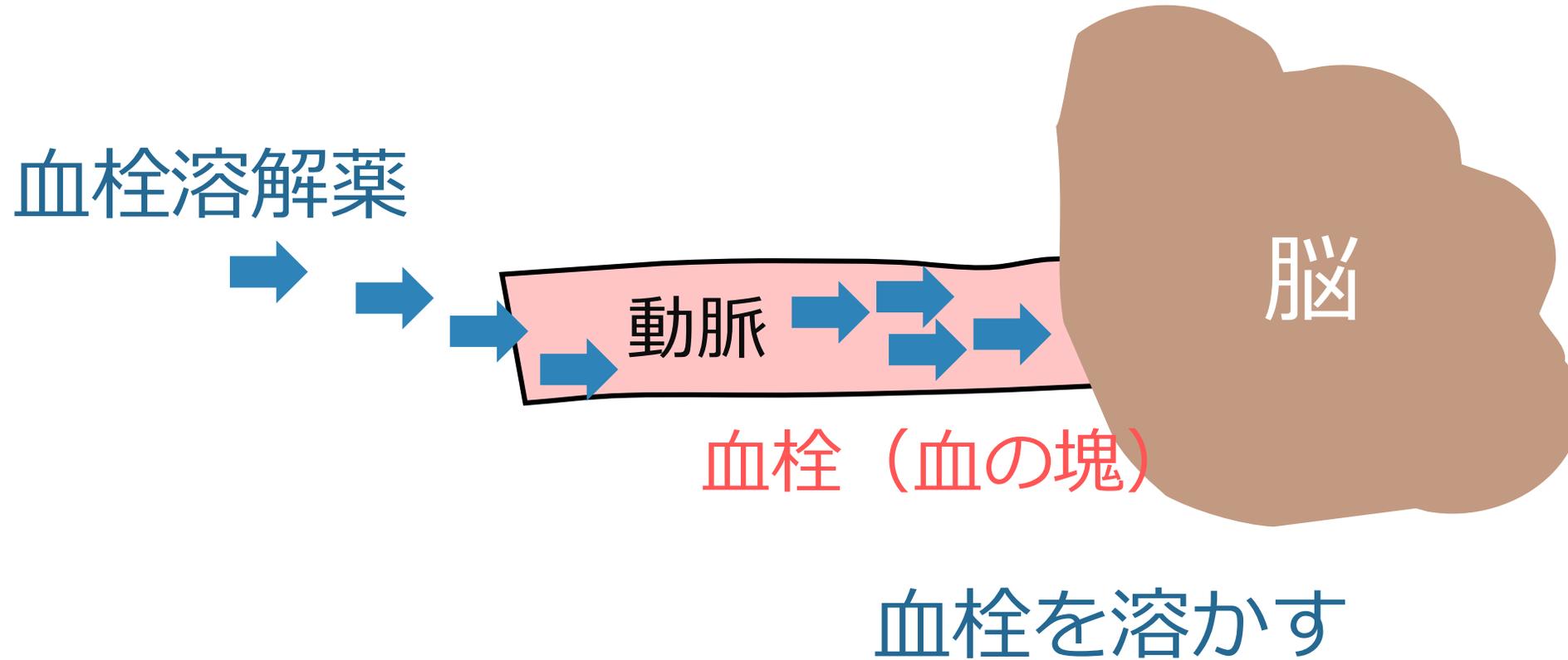
脳梗塞の治療

脳梗塞が完成してしまうまでの**数**時間以内が**重要**



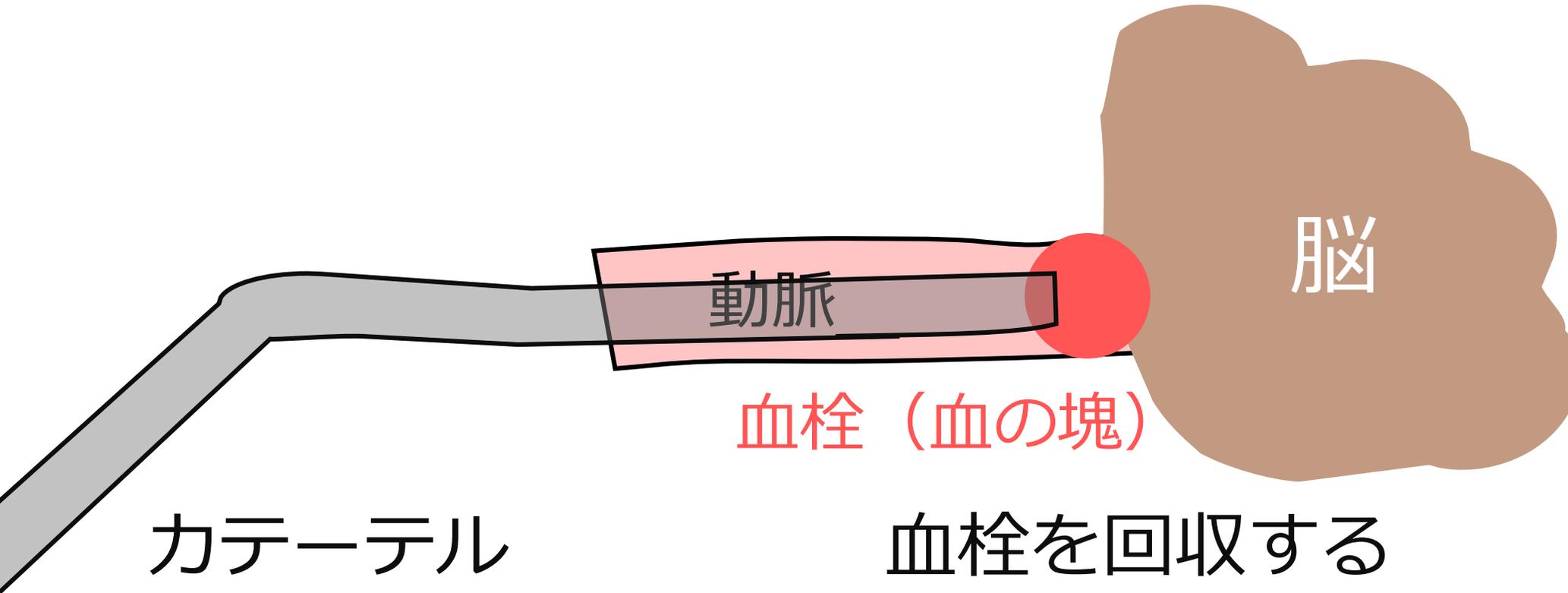
脳梗塞の治療

脳梗塞が完成してしまうまでの**数**時間以内が**重要**



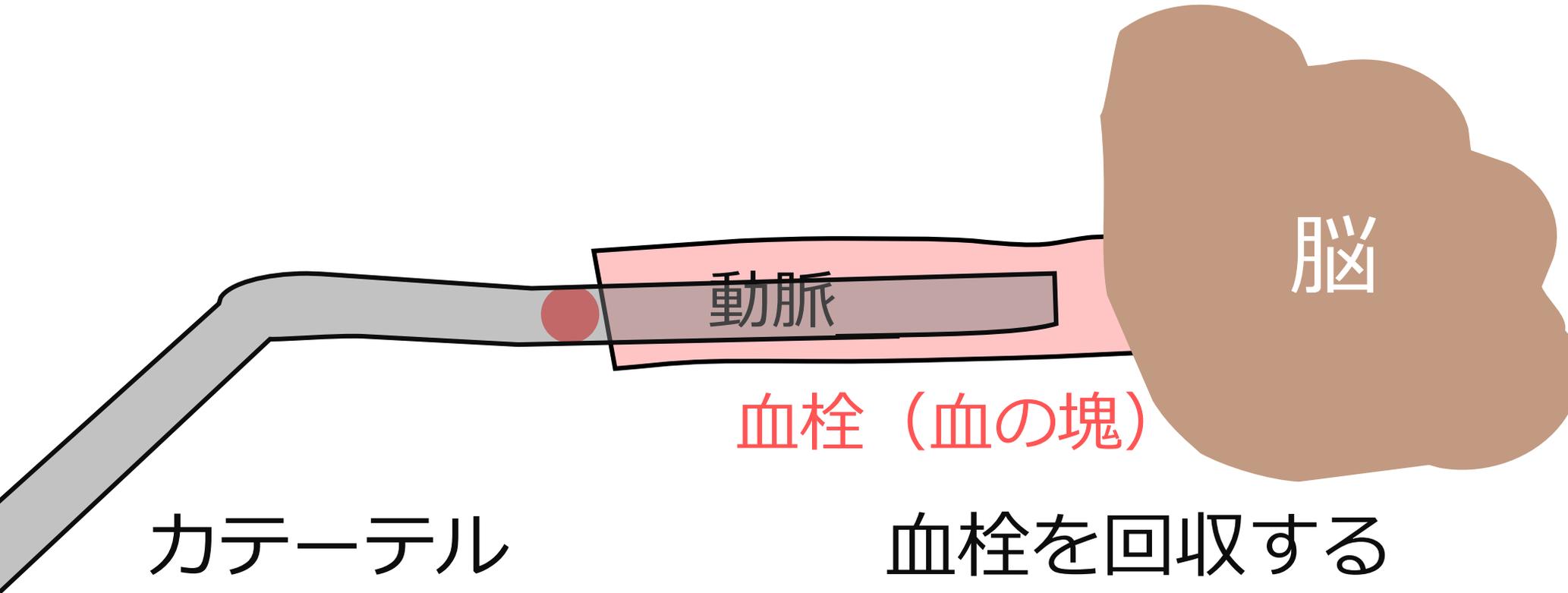
脳梗塞の治療

脳梗塞が完成してしまうまでの**数**時間以内が**重要**

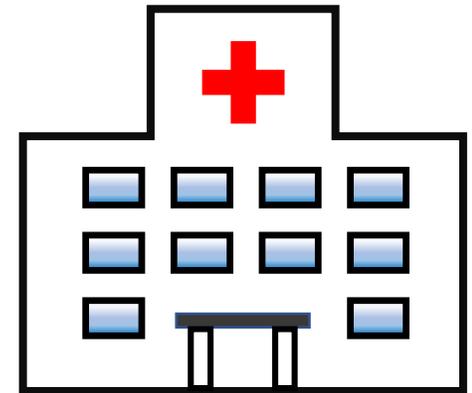
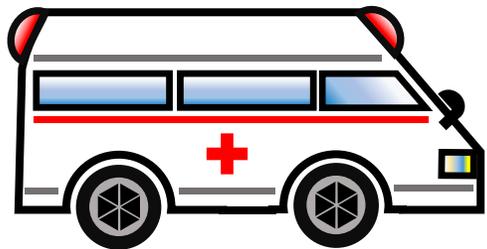


脳梗塞の治療

脳梗塞が完成してしまうまでの**数**時間以内が重要

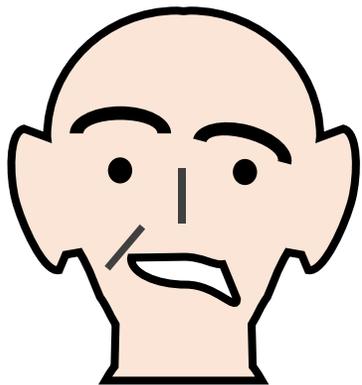


なるべく早期に治療開始

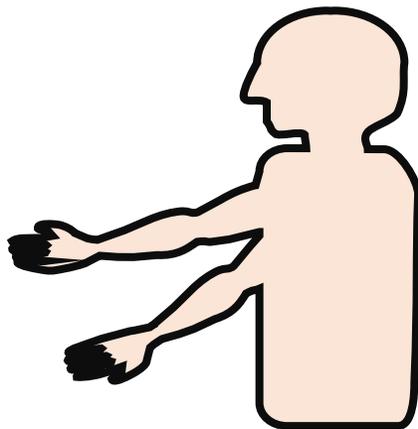


なるべく早期に治療開始 | FASTが大事

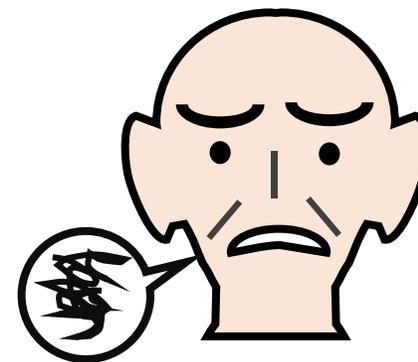
Face
顔面



Arm
腕



Speech
言語

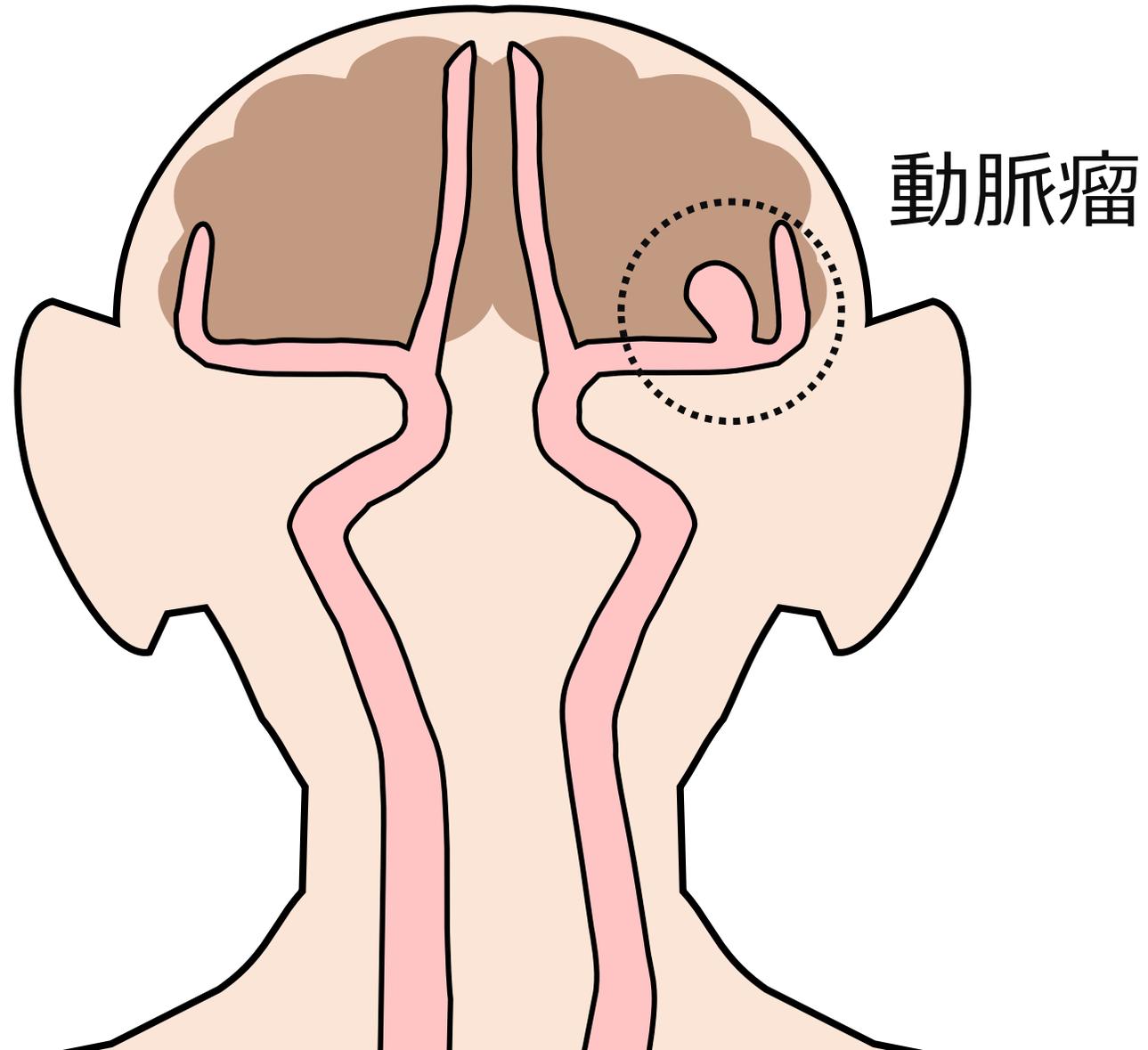


Time 時間

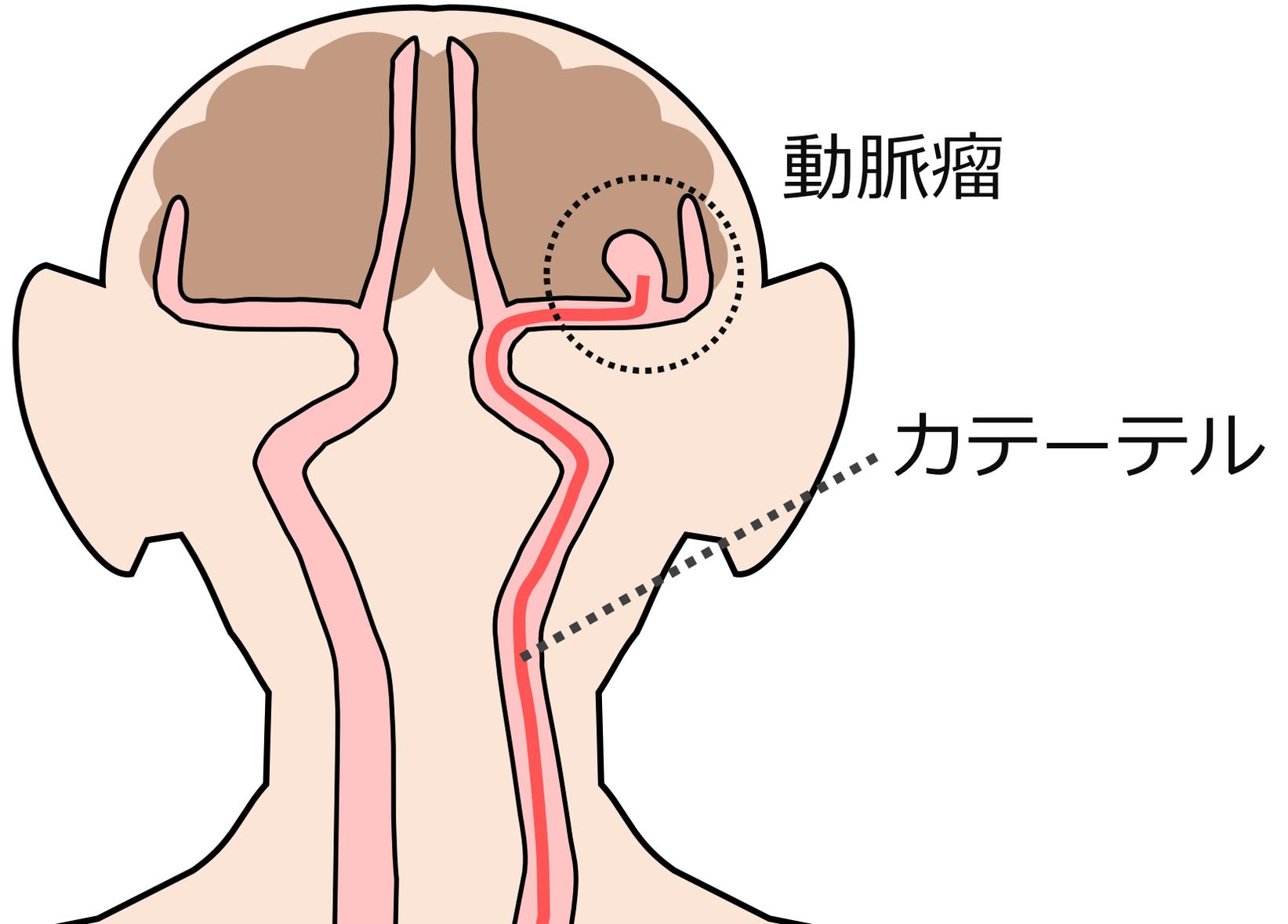
なるべく早期に治療開始 | FASTが大事

FAST 早く！

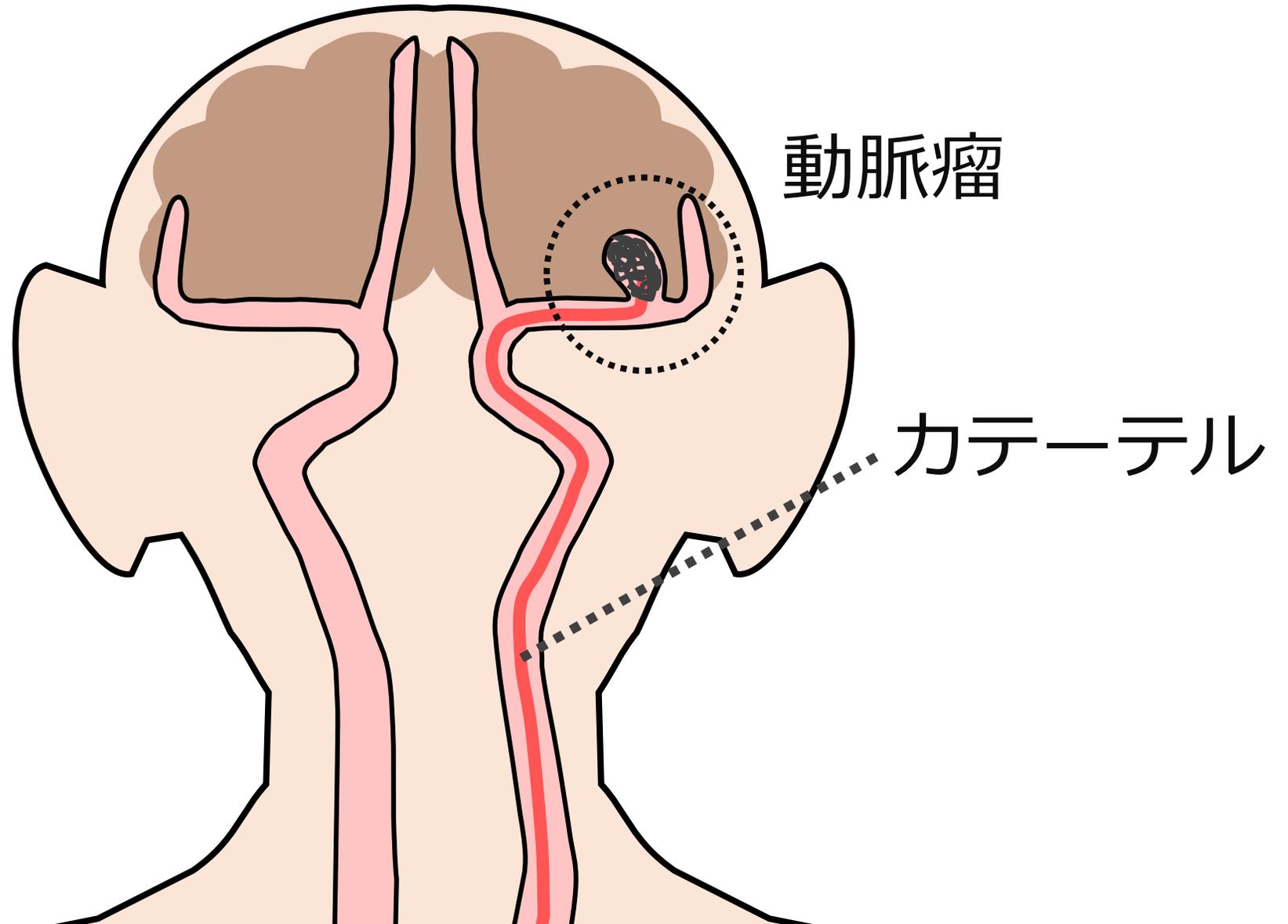
くも膜下出血の治療 | コイル塞栓術



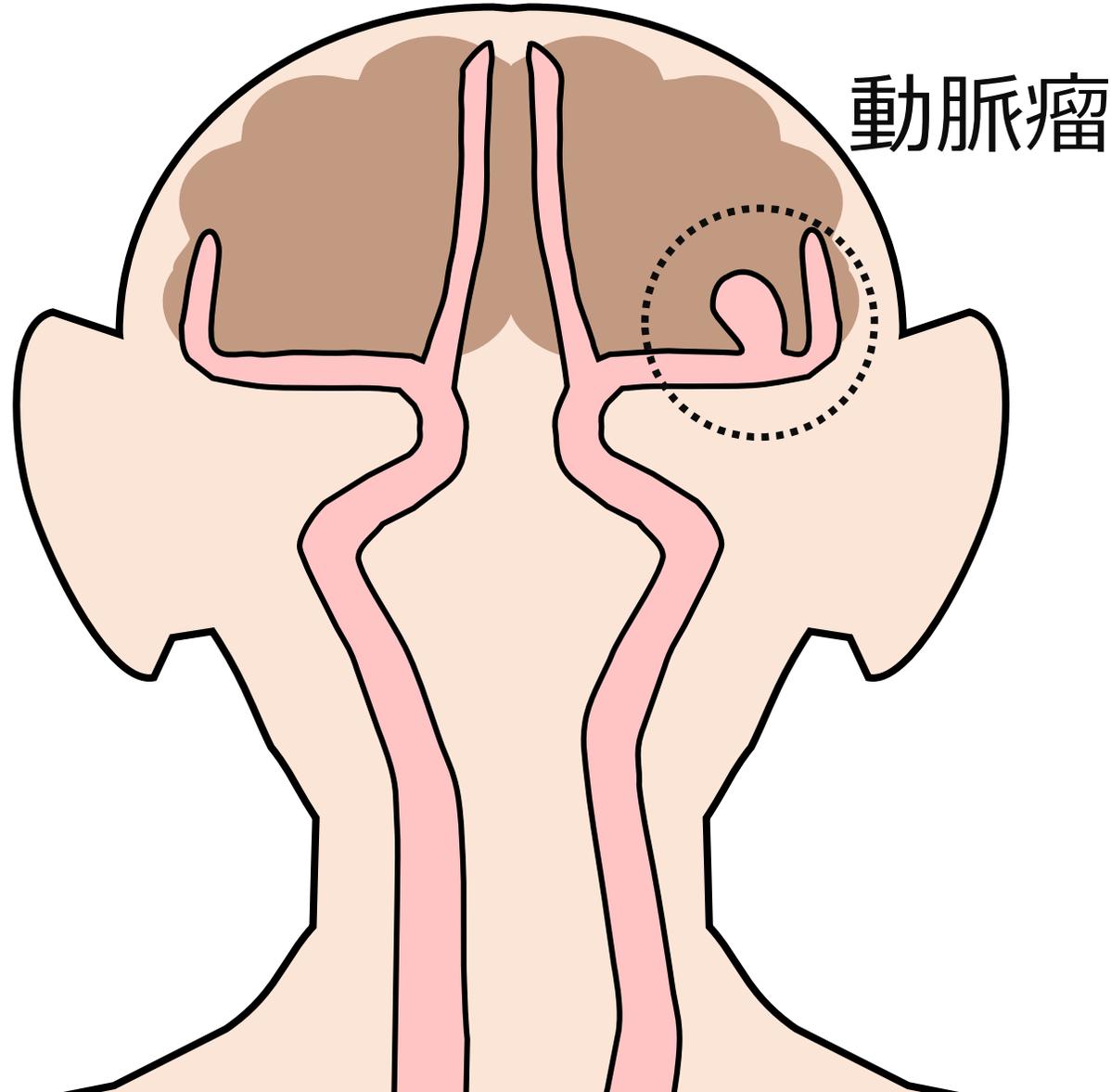
くも膜下出血の治療 | コイル塞栓術



くも膜下出血の治療 | コイル塞栓術



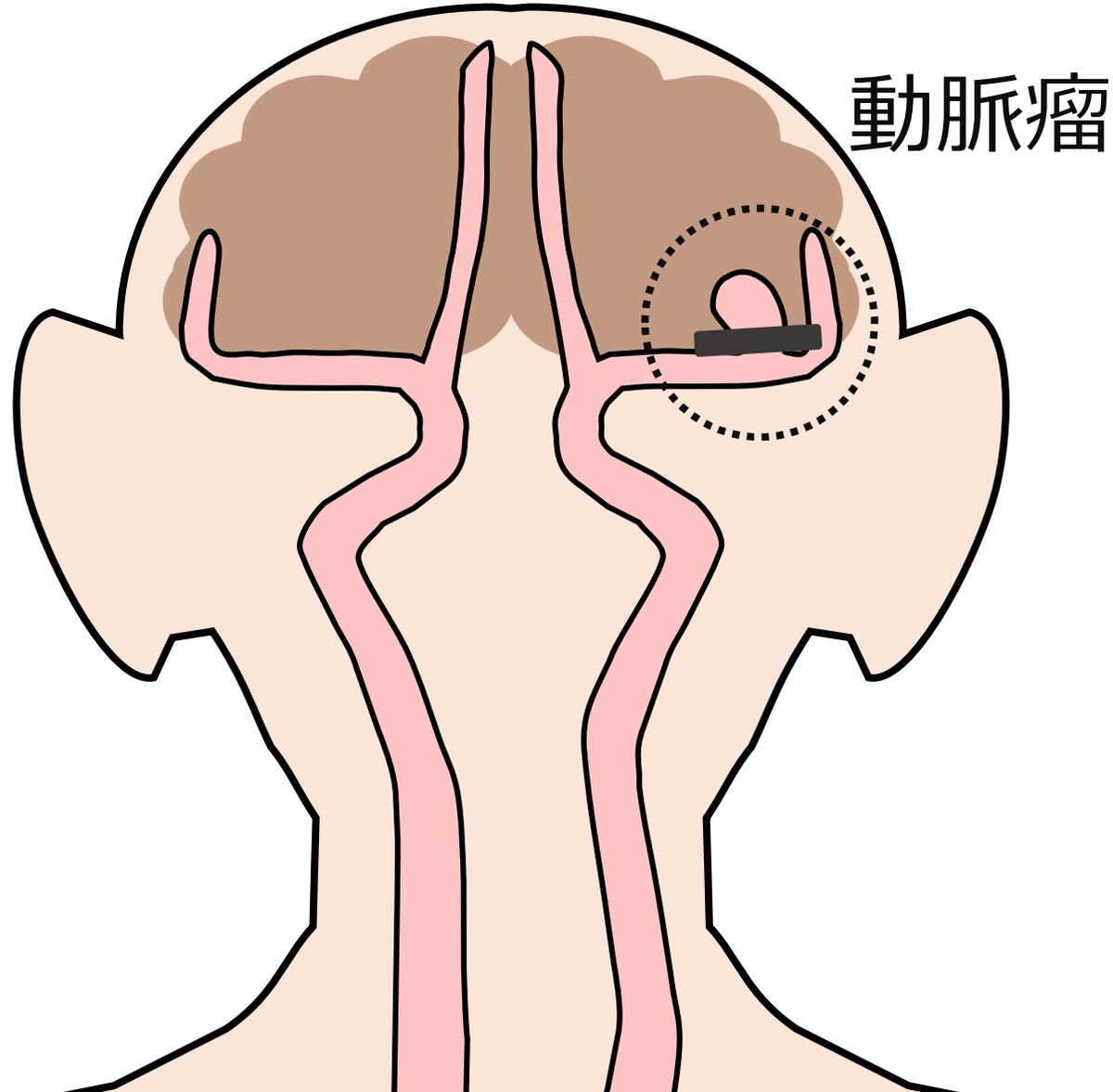
くも膜下出血の治療 | クリッピング



動脈瘤

クリップ

くも膜下出血の治療 | クリッピング



動脈瘤

クリップ

本日のお話の内容

Chapter 1

脳卒中ってなんだろう？

Chapter 2

脳卒中の治療

Chapter 3

脳卒中を予防しよう

Chapter 4

健康な脳を守ろう

脳卒中を予防しよう

危険因子の管理

予防薬（抗血栓薬）

脳梗塞の予防
必要な方のみ

脳卒中の危険因子

- 高血圧
- 糖尿病
- 脂質異常症
- 心房細動
- 喫煙
- 大量の飲酒
- メタボリックシンドローム
- 慢性腎臓病
- 睡眠時無呼吸症候群

脳卒中の危険因子

生活習慣病

心房細動

煙草・酒

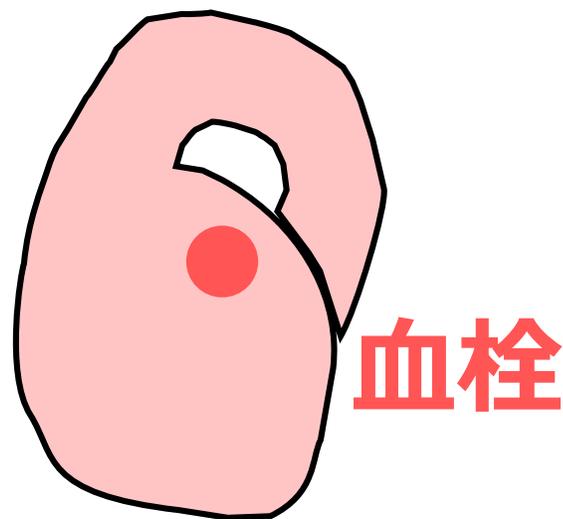
高血圧

糖尿病

脂質異常症

食事・運動

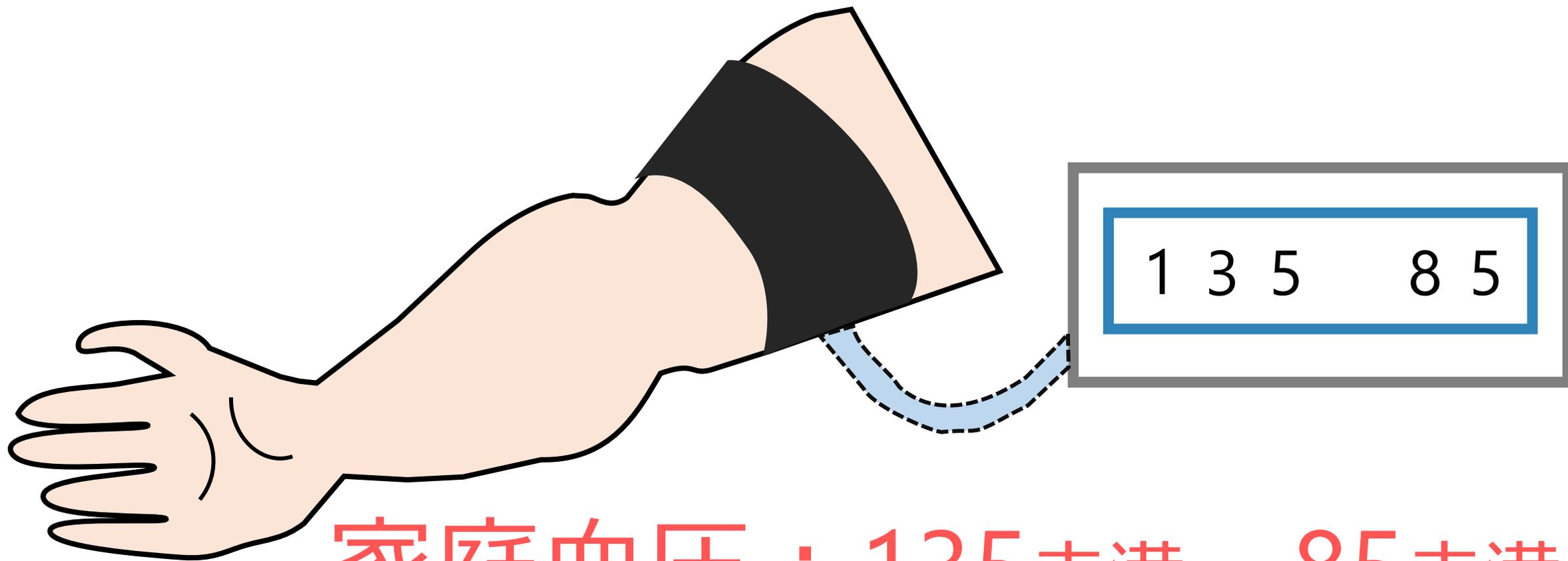
治療薬



抗凝固薬

禁煙・減酒

■ 血圧測定 | 脳卒中予防のための値の目安は？



家庭血圧：135未満 85未満

(年齢ともっている病気によって異なります)

■ 血圧測定 | いつやるの？

起床後1時間以内



服薬前
朝食前

寝る前

飲酒なし

喫煙なし

カフェインなし



脳卒中の危険因子

生活習慣病

高血圧

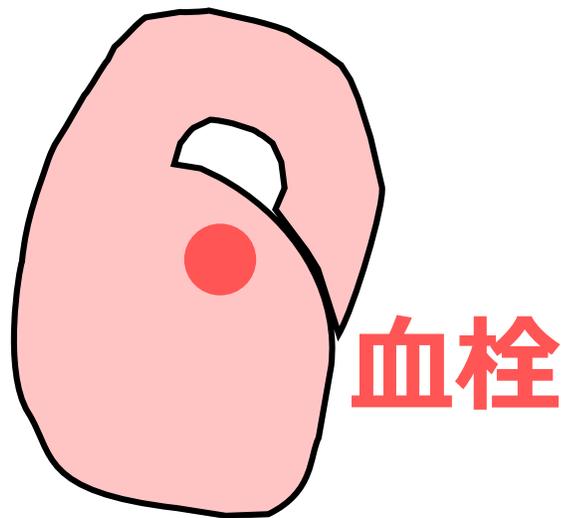
糖尿病

脂質異常症

食事・運動

治療薬

心房細動



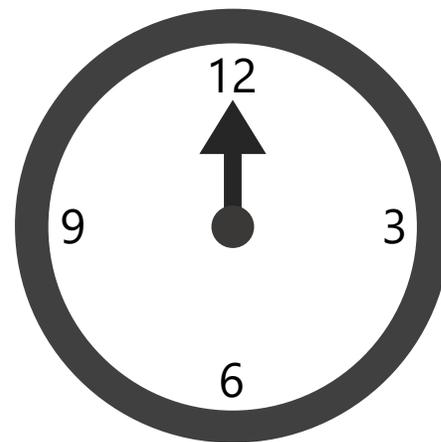
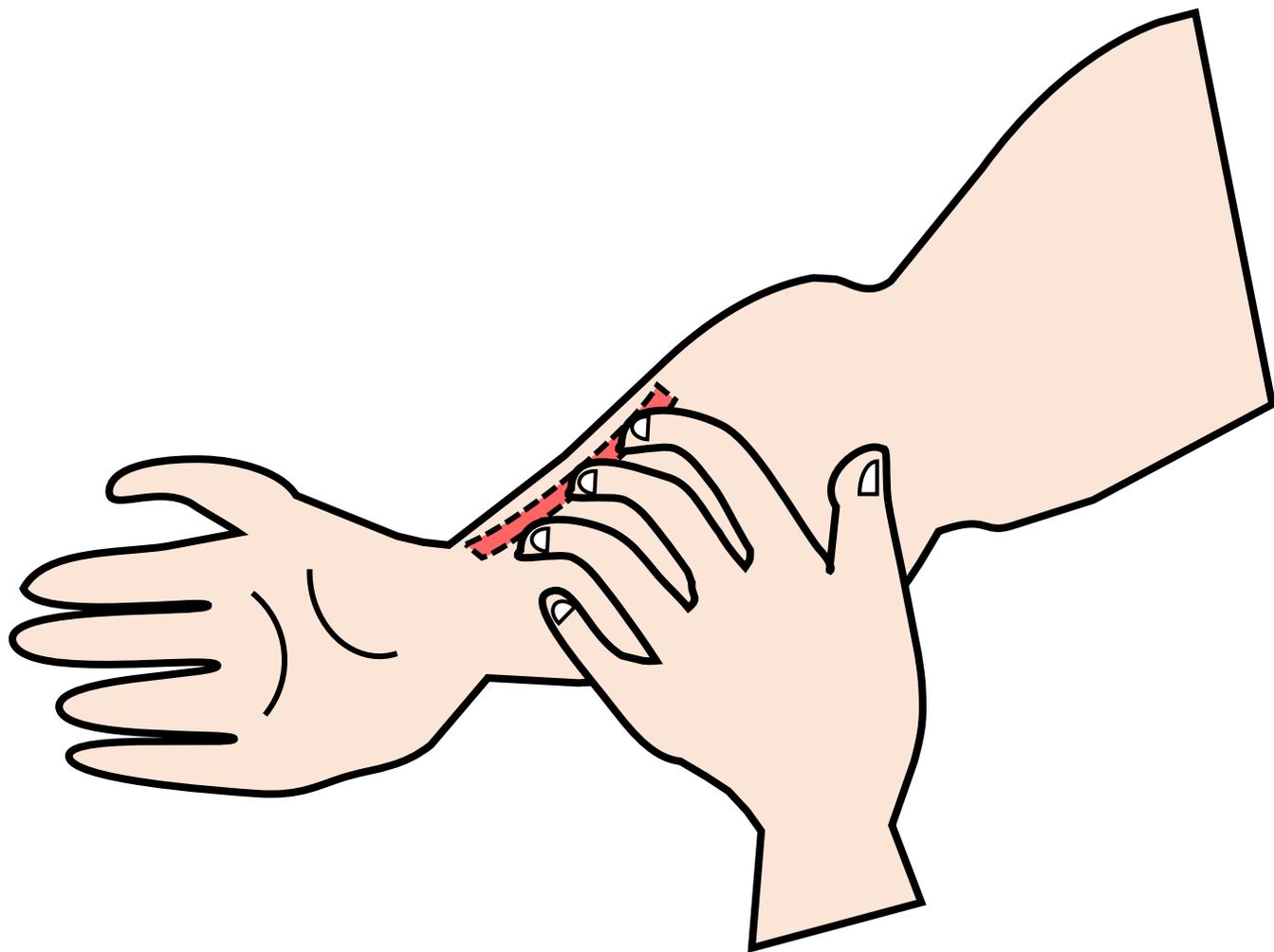
抗凝固薬

煙草・酒

禁煙・減酒

脈の測定 | 規則的な脈ですか？

手首の動脈を触れてみましょう



15秒

$$20拍 \times 4 = 80$$

脈が不規則だったら？

脈が不規則なら，心房細動の可能性ががあります

危険因子の管理

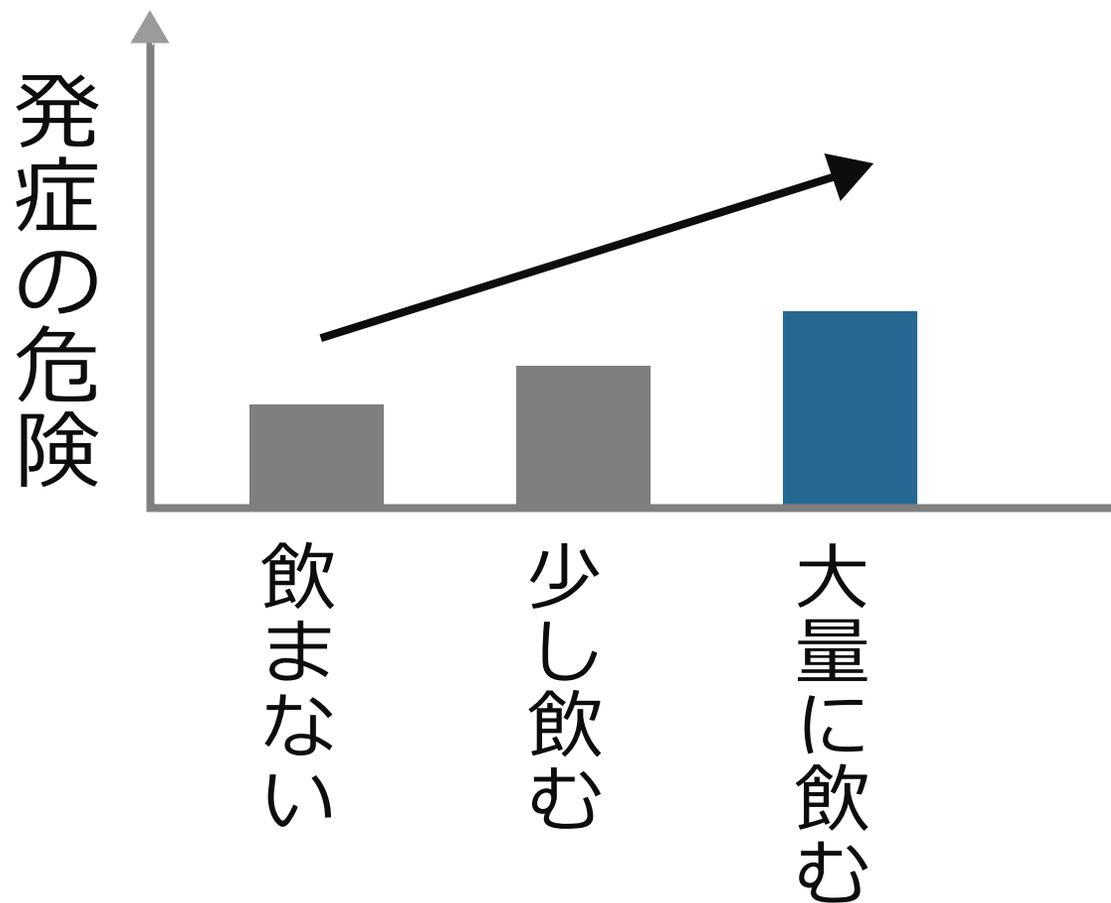
予防薬（抗血栓薬）

脳梗塞の予防
必要な方のみ

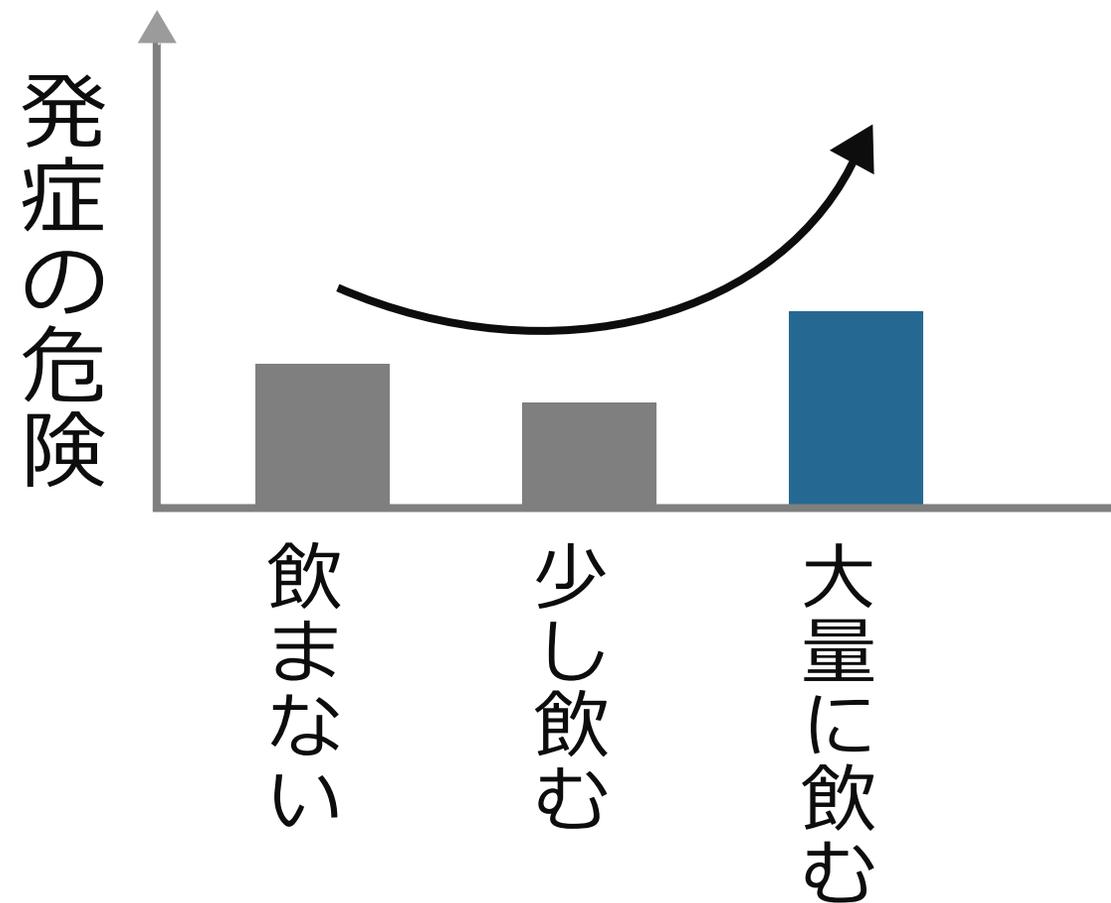
予防薬（抗凝固薬）をかかりつけ医と相談

飲酒と脳卒中 | イメージ図

脳出血・くも膜下出血



脳梗塞



■ 大量飲酒（エタノール **48 g/日**以上）

脳卒中の発症が増加

■ 少量から中等量飲酒（エタノール **24 g/日**以下）

脳梗塞の発症が少ない

アルコール20gってどれくらい？

種類	量	目安
ビール・発泡酒（5%）	500mL	ロング缶
チューハイ（7%）	約350mL	レギュラー缶
焼酎（25%）	約100mL	
日本酒（15%）	約160mL	1合弱
ウイスキー（40%）	約60mL	シングル2杯
ワイン（12%）	約200mL	

- 手始めに **高血圧**から 治しましょう
- **糖尿病** 放っておいたら 悔い残る
- **不整脈** 見つかり次第 すぐ受診
- 予防には **たばこ**を止める 意志を持って
- **アルコール** 控えめは薬 過ぎれば毒

- 高すぎる コレステロールも 見逃すな
- お食事の 塩分・脂肪 控えめに
- 体力に 合った運動 続けよう
- 万病の 引き金になる 太りすぎ
- 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

本日のお話の内容

Chapter 1

脳卒中ってなんだろう？

Chapter 2

脳卒中の治療

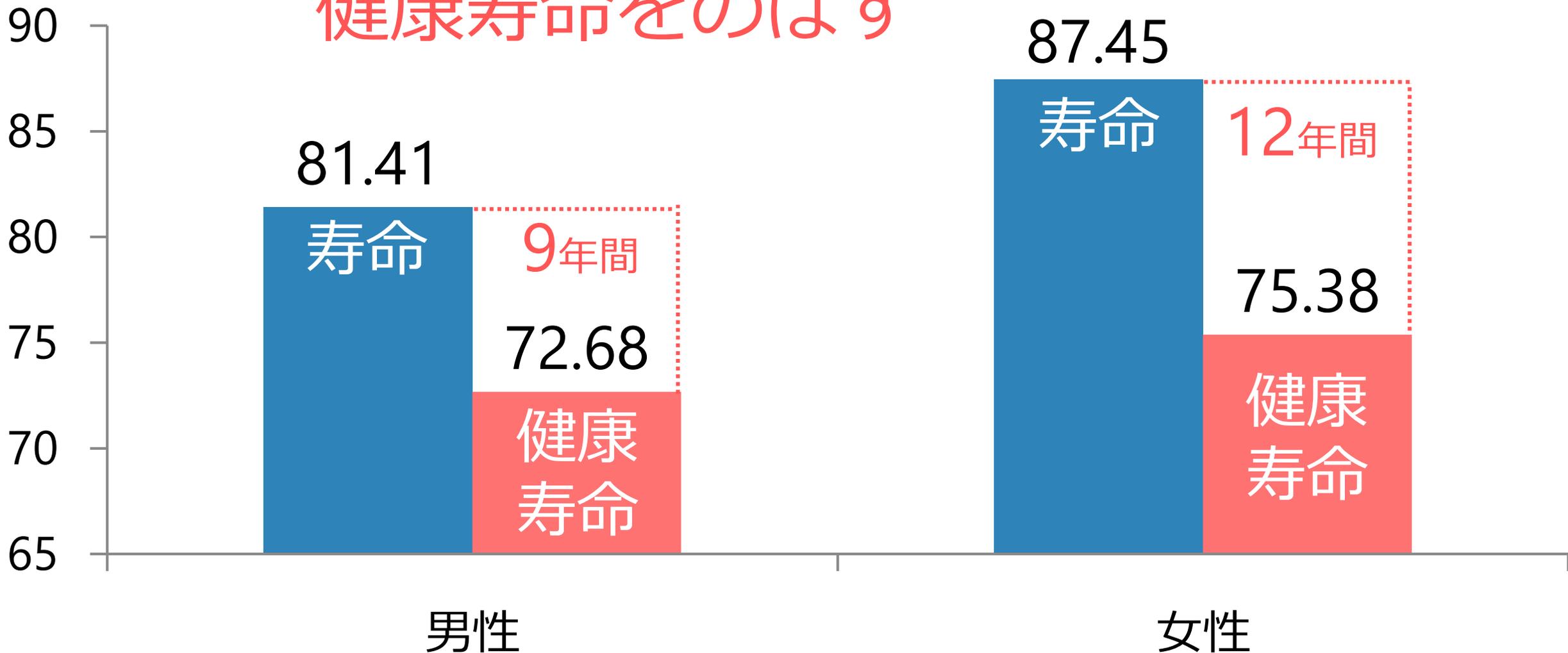
Chapter 3

脳卒中を予防しよう

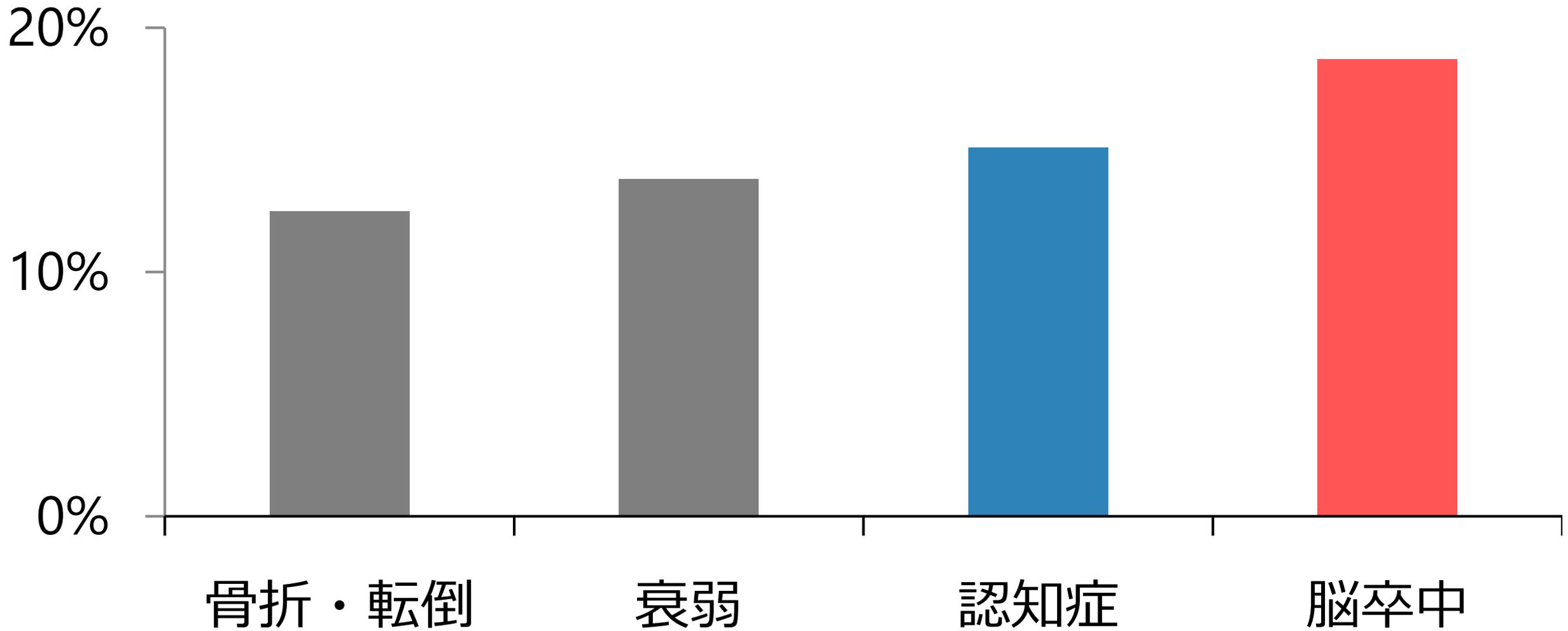
Chapter 4

健康な脳を守ろう

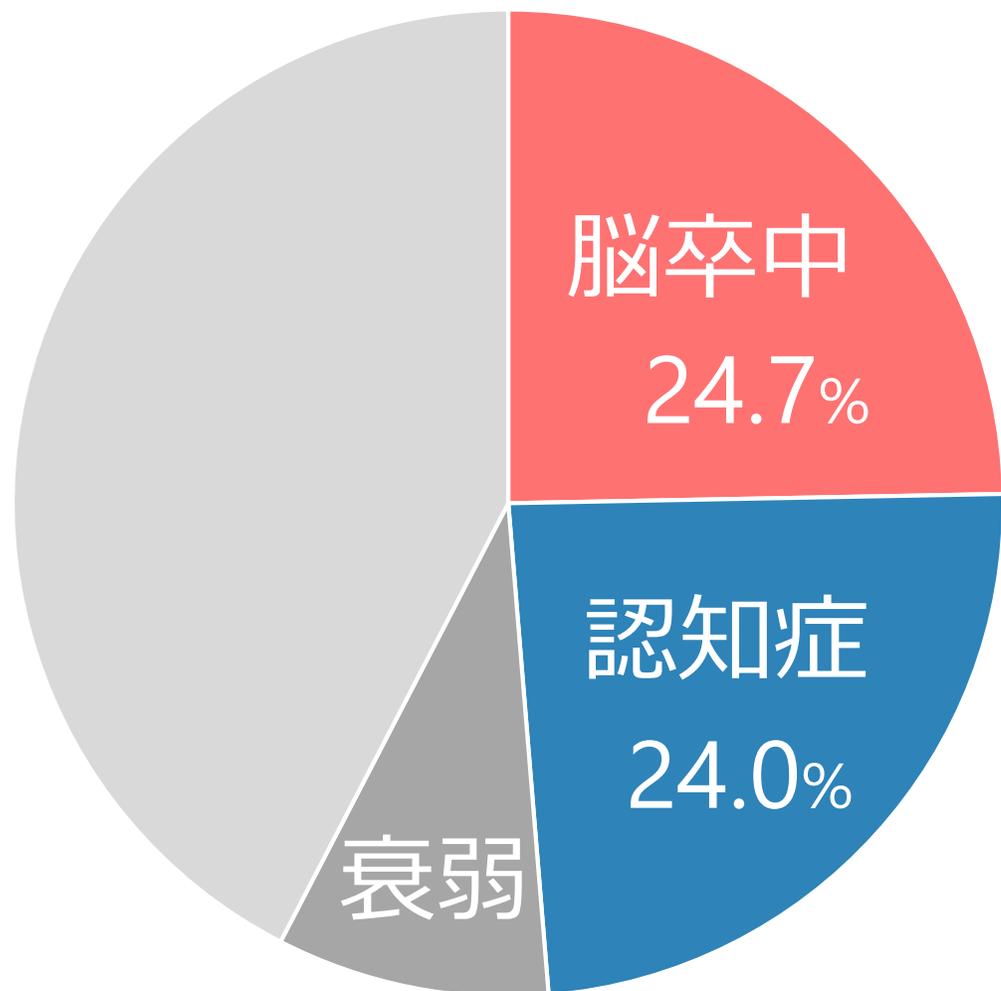
健康寿命をのばす



要介護の原因 | 2016年



寝たきり（要介護5）の原因 | 2019年



寝たきりを防ぐために
脳卒中と認知症を予防する
脳の健康を守る

健康の3要素

睡眠

食事

運動

健康の3要素

睡眠・食事・運動があわさって健康
脳の健康も、この3要素が大切

健康

脳の健康

■ 本日のお話の内容

Chapter 1

脳卒中ってなんだろう？

Chapter 2

脳卒中の治療

Chapter 3

脳卒中を予防しよう

Chapter 4

健康な脳を守ろう

本日のお話の内容

脳卒中 =

脳梗塞 + 脳出血 + くも膜下出血

脳卒中の治療

早期治療が大事（数時間）

脳卒中を予防

生活習慣病と心房細動の管理

禁煙・飲酒は適量

健康な脳を守る

= 健康寿命をのばす

脳卒中と認知症を予防