

### Ⅲ 第3段階 生活習慣病発症

医療費  
月額

2万円

KYOTO MEDICAL ASSOCIATION

BeWell

医師会からの健康だより

発行/京都府医師会  
これだけは知っておきたい  
健康の知識

VOL.45

危険因子である生活習慣病が発症しても、軽症のうちに厳密な管理と治療を行い、重症化、合併症を阻止し、脳卒中の発症を予防しましょう。

#### 高血圧症

減塩 1日6g未満。  
140/90mmHg、できれば  
130/80mmHg以下に下げる  
早期高血圧に注意

#### 肥満症

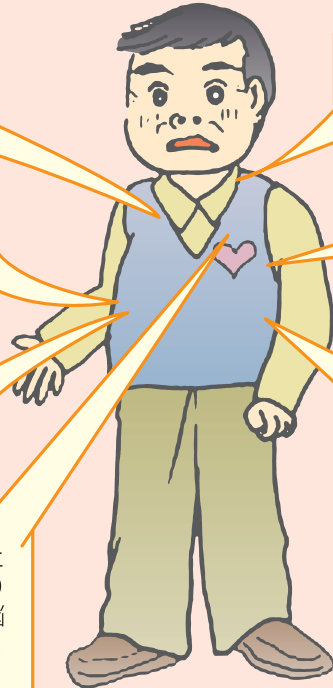
内臓脂肪の減少が大事  
まず体重の5%減少を目標に  
(カロリー制限と運動)

#### 糖尿病

HbA1c 6.5%未満に  
(ピオグリタゾンなどの経口剤も有効)

#### 心臓病

心房細動などの不整脈があると  
心臓内に血栓(血のかたまり)  
ができて脳の動脈に詰まり、脳  
塞栓症を起こしやすい(抗凝固、  
抗血栓療法)



#### 高脂血症

LDLコレステロール 140mg/dl以下に  
(スタチンは脳卒中予防効果もある)

#### 慢性腎臓病(CKD)

重症化すると脳卒中の危険因子。早期に  
微量アルブミン尿を認めたら治療(ARB  
が有効)

#### 閉塞性睡眠時無呼吸症候群(OSAS)

1時間に無呼吸 30回以上なら治療必要  
(やせる、CPAP使用など)  
生活習慣病の危険因子となる

#### また、動脈硬化の診断、評価も必要。

- ・尿酸値、高感度CRP、アディポネクチン、  
負荷心電図、ABI、PWV
- ・頸動脈エコー、眼底検査、MRI + MRA
- ・脳ドックもよい

医療費

100~300  
万円

### Ⅳ 最終段階 脳卒中発症

多くは突然に発症します。次のような症状があらわれたら、すぐに救急車を呼び、脳卒中の専門医がいる病院へ行きましょう。このような症状が一過性で消失する(一過性脳虚血発作-TIA)こともあります。脳卒中の前ぶれと考えられます。発症後3時間以内なら血栓溶解薬(t-PA)を使うことによって劇的によくなる場合があります。

- 片方の手足や顔半分がしびれたり、力が入りにくい。
- ろれつが回らない。言いたいことが言えない。人の言うことが理解できない。
- むせたり、うまく飲みこめない。
- 立てない。歩けない。ふらふらする。めまいがして、まっすぐに歩けない。
- 片方の眼が見えない。ものが二つに見える、視野の半分が欠ける。
- 突然の激しい頭痛。
- 呼びかけても反応しない。

京都府医師会

〒604-8585 京都市中京区御前通松原下ル TEL: 075-312-3671 (代表)  
<ホームページ> http://www.kyoto.med.or.jp <E-mail> kma26@kyoto.med.or.jp

●発行 WINTER 2007●

# 脳卒中

## にならないために

KYOTO MEDICAL ASSOCIATION

BeWell

医師会からの健康だより

発行/京都府医師会

これだけは知っておきたい  
健康の知識

VOL.45

脳卒中(脳血管障害)は脳の血管が破れたり詰まったりして、その領域の脳の働きを失う病気で、わが国では三大死因の一つになっています。

厚生労働省の「2005年患者調査」によると、脳卒中の総患者数は136万5,000人で、年間30万人以上が新たに発症しています。一度脳卒中になると、後遺症を残す場合が多く、寝たきりや認知症の重要な原因疾患となっており、長期間にわたり多額の医療費や介護費がかさみます。これからの高齢者人口の増加に伴い、ますます増えるものと予想され、いかに予防するかは社会的にも大きな課題です。2005年に、過食と運動不足によって著しく増加している脳心血管病に対して、効率よく予防するための使いやすい診断基準として「メタボリック・シンドローム」が作られました。これを用いて、2008年4月から生活習慣病の予防に主眼を置いた「特定健康診査」と「特定保健指導」が制度化されました。生活習慣の改善など、より早期の対策により医療費の削減をも目指しています。

今回、脳卒中を早期に予防する「脳卒中の段階的予防策」を呈示します。

