

病氣は治すものではなく

予防するもの

メディカルランチ表参道
古田一徳



今回のテーマ

脳出血が原因で高まる 冬の突然死！

お風呂場と脱衣場の気温差による血圧の上昇など、寒暖の差が大きい冬に多くなる脳出血。脳の細い血管が破れて脳の中で血が起きる病気で、高血圧の男性に多いとされています。

脳出血は食生活の変化や医療技術の進歩もあつて死者数は年々、減少してきています。とはいえ、いまだに年間で万単位の人を死に至らしめる脳出血を甘く見てはいけません。命を取り留めたとしても、体の麻痺や言語障害など、日常の生活に多大な影響が出る後遺症を残すこともあるのです。

そこで今回は脳出血についてお話しいたします。

脳出血とはどんな病氣？

脳出血は、何らかの原因により脳の細い血管が破れて脳の中で出血が起きる病氣です。最大の原因は高血圧で、高血圧が長く続くと脳の細い血管の壁が傷んでもろくなり、出血を起こしやすくなります。

脳出血は出血が起きた部位によっていくつかに分けられます。もっとも多いのは脳の中央に位置する被殻ひかくに起こる外側型で、脳出血全体の約40%を占めます。50歳未満の比較的若い人に多いのが特徴です。

次に多いのが大脳と中脳をつなぐ間脳の一部にある視床に起こる内側型で、脳出血全体の約30%になります。内側型は外側型とは逆に50歳以上の人に多く発症するのが特徴です。

また、重症化が懸念されるのは脳出血全体の約10%を占める脳幹出血です。脳幹は呼吸などの生命維持にかかわる機能を持っているため、出血量が多ければ死に至ることもあり、助かっても重い後遺症が残る場合があります。

出血の症状は？

脳出血の症状は出血を起こした場所や出血量によって異なりますが、発症した場合の初期症状では片麻痺が53%と最も多くなっています。片麻痺は脳の出血が起き

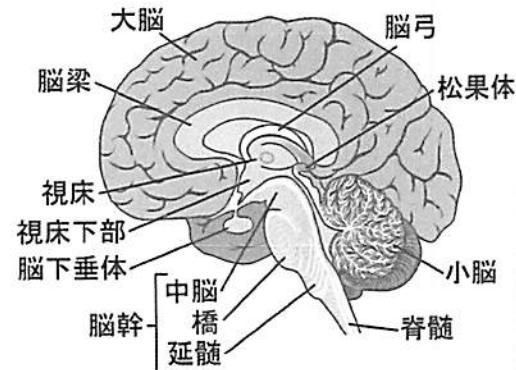
た側とは反対側の手足に症状が現れます。多くの場合、頭痛、吐き気、嘔吐、片側の口角と手足の運動麻痺、しびれなどの感覚障害、呂律が回らないなどといった様々な症状が起こりますが、ほとんどの場合、前触れもなく突然起こる症状です。

脳出血の原因は？

脳出血の主な原因となる高血圧は「生活習慣病」の一つとされており、過食や運動不足、多量の塩分・飲酒などによって引き起こされます。

脳の中の細い血管は脆く、さらに血圧の負荷が強くなる場所であるため、長期間の高血圧にさらされるとより一層脆くなります。そうすると、脆くなった血管の壁の一部に裂け目ができ、その部分にさらに圧力が加わることで血管が破裂して脳出血を引き起こします。

出血そのものは時間がたてば自然に止まるのですが、あふれた血液によって周囲の脳細胞が圧迫されたり、脳の内部の圧力(脳



圧)が高くなるために出血力所から離れた部分の脳にも血流低下などの影響が出る場合があります。こうした脳細胞のダメージにより、出血が止まった後にも麻痺などの後遺症が残ることが多く、最悪の場合には発作から回復せずに死亡に至ります。

脳出血の診断

脳出血は症状のみでは脳梗塞との判別が難しいため、まずはCTを撮影し、脳出血なのかどうか、そしてどの部位が出血しているのかを調べます。また、CT上脳出血が疑われても、くも膜下出血や脳血管の

奇形、脳動脈瘤等脳出血ではない他の疾患である可能性もあるため、MRIや脳血管撮影などの検査が必要となる場合もあります。

脳出血の治療

出血を起こした部位や出血量によっても治療方法は異なりますが、脳出血の治療は主に薬を使った内科治療です。最優先は安静を保ち、血圧を下げて安定させることで出血が止まるのを助け、再出血を予防します。

外科手術をおこなうのは、出血量が31ml以上ある、患者様の意識状態が悪い、など重症の場合です。

脳出血は予防に尽きる

脳出血は高血圧がある場合に発症しやすい、そのために大切となってくるのが食生活です。また、コンビニエンスストア・ス

スーパーマーケットの弁当や加工食品、ファーストフードのメニューなどには塩分量の表示がされていない製品もあるので、知らず知らずのうちに関わぬ量を摂取している場合もあるので注意してください。

食事の塩分摂取を控えたり、適度な運動を続けることも血圧管理には効果的です。

塩分を控えめな食事を

塩分の摂り過ぎは血圧を上げる重大な要因になっており、減塩を心がければ血圧が下がることが明らかになっています。

だし入りしょうゆなどを上手く利用し、できるだけ塩分の少ない食事を心がけましょう。

血圧を下げる効果のある食品を

血圧を下げる効果が期待できる食材を覚えて、毎日の食卓に積極的にとり入れていきましょう。

血圧を下げる効果が期待できる食品

サバ・サンマ・イワシなどの青魚など
DHA・EPAを含むもの

野菜・海藻・大豆製品・果物などカリウムを含むもの
海藻・果物・芋・豆類や野菜など食物繊維を多く含むもの

冬場の入浴

冬場の冷え切ったお風呂場で服を脱ぐことは、急激な血圧上昇を引き起こします。

脱衣場を暖房器具で温めておき、部屋との温度差を少なくして、血圧の急激な上昇を予防しましょう

水分摂取

水分を摂取することは、血液の流れを良くし、血圧上昇を防ぐ効果があります。

また、糖尿病でドロドロになった血液も水を摂取することで、サラサラ血液になりやすく、糖尿病による脳出血の危険性も減らせます。

禁煙

タバコに含まれるニコチンは、興奮させるホルモンの分泌を促したり、血圧を上げる作用があります。

禁煙を行い、血圧上昇を防ぐことが、脳出血予防につながります。

飲酒

一般に、アルコールは飲酒後一時的に血圧を下げますが、習慣的な大量飲酒は、血圧を上昇させます。また、塩辛いおつまみなどは、塩分の摂り過ぎになりますので、控えるようにしましょう。

おかしいと思ったら 医師に相談を

脳ドックを受け、脳出血を引き起こす原因となる脳動脈瘤や脳の血管の異常がないかを知り、早めに対処することで、脳出血は予防できます。

また、脳卒中を発症するのは、高齢者とは限りません。40代や50代の方でも重篤な症状を起こす場合もありますので、自宅に血圧計を用意して毎朝、血圧を測る習慣をつけることをお勧めします。

人は、水分を摂取後、その水分が体全体に浸透するには20分程度かかるといわれています。水を飲んでも血液の流れがすぐに良くなるわけではないので、汗にかかわらずこまめに水分補給をすることが重要です。また、日中だけでなく、睡眠時前の水分補給も大切です。人は就寝時にコップ一杯程度の汗をかきといわれています。

暖房をかけて寝る方も多いと思いますが、乾燥しており、水分が意外に奪われますので要注意です。

就寝時の血圧は低下傾向にあつて、血液の流れも遅いため、血栓ができやすい状態になっています。寝る前に十分な水分を摂り、または枕元に水を置くなどして水分補給を忘れずにしてください。

汗を大量にかいた場合には、汗で失われた塩分も適切に補えるスポーツドリンクや経口補水液などが最適です。食塩水(1リットルに1〜2gの食塩)も有効です。塩飴もいいと思います。塩分のない水ばかり摂るのは、水中毒(希釈性低ナトリウム血症)になるので、かえって具合が悪くなりますので注意してください。

脳卒中はがん、心臓病に次いで多い死因です。寒い冬場に、浴室などで起こりやすいイメージがありますが、実は6月から8月の暑い時期に発症者が多いことが報告されています。

なぜ、夏に多いのかといいますと、やはり、暑さによって発汗量が増えると血液中の水分が減り、血液がドロドロと粘性が強くなり、その結果、血液が流れにくくなり、脳内の末梢血管に血栓(血の固まり)ができ、詰まりやすくなるのです。冬は血圧があがり、くも膜下出血が多い時期です。

さらに、冬に部屋の温度が過度の暖房で温度が上がると、体内の熱を放散しようとして、血管が広がり、体内の全体の血液量は変化しないため、脳や心臓へ運ばれる血液量と速度が低下する。血液が固まりやすくなってしまうのです。

先日、クリニックで、熱中症かと受診して患者さまが、めまい、吐き気が継続していたので、至急でMRIとつたら、脳内出血でした。

症状が長引いて、おかしいと思ったら、医師に相談してください。

メディカルランチ表参道が選ばれる

「3つの理由」

1. 最先端医療サービス

予防治療として、早期発見・早期治療を奨めています。わたしたちは、がんや難病の治療もあきらめません。

- 1) 早期発見、早期治療
- 2) 予防医療
- 3) あきらめない「がん」や難病の治療

2. リラックス空間のご提供

表参道から徒歩2分の閑静な住宅街。院内でもリラックスしていただけるよう配慮された設計。

3. おもてなしの心

暖かみのある細かい心配り。わたしたちは、「おもてなしの心」を大切にしています。

認知症リスク検査、がん予防のためのがん遺伝子検査、セカンドオピニオン いつでもお気軽にご相談ください。

代表：古田一徳 医師



「メディカルランチ表参道」
(休診日：月曜日・日曜日・祝日)
〒107-0061
東京都港区北青山3-9-7 表参道N&Nビル3F
予約はこちら TEL.03-5774-2057
お問い合わせ時間 ●火曜日～金曜日11:00～19:00
●土曜日11:00～17:00