鼎談

PR

知っておきたい 心臓と脳の関係

知っておきたい 脳梗塞の治療法・予防法

全国有数の平均寿命の高さを誇る信州。ここから目指すのは「健康寿命」を延ばすことです。そこで気をつけたいのが、寝たきりの大きな原因となる脳卒中。県内では亡くなる人の割合も高い病気です。その原因や予防・治療について、信州大学医学部附属病院の三枝達也先生（循環器内科）、花岡吉亀先生（脳神経外科）の2人に、タレントの小林知美さん（須坂市）が聞きました。

症状が出たら「時間との勝負」

小林　脳卒中は命に関わるだけでなく、寝たきりや認知症の原因にもなると聞きます。脳卒中とはどのような病気なのでしょうか。

花岡　脳の血管が障害される病気の総称が「脳卒中」です。脳の血管が詰まる「脳梗塞」、血管が破れて出血する「脳出血」といった病気は、ご存じの方も多いでしょう。そのほかに脳にできた動脈瘤が破れる「くも膜下出血」もあります。

脳卒中の分類

- 脳卒中
  - 血管が詰まるタイプ
    - 一過性脳虚血発作※
    - 脳梗塞
      - ラクナ梗塞
      - アテローム血栓性脳梗塞
      - 心原性脳塞栓症
  - 血管が破れるタイプ
    - 脳出血
    - くも膜下出血

※脳梗塞の前触れの発作で症状が24時間以内に消失する状態

脳卒中の中でも多いのは脳梗塞ですが、この中には、小さな血管が詰まる「ラクナ梗塞」、大きな血管が詰まる「アテローム血栓性脳梗塞」、心臓にできた血栓（血のかたまり）が脳で血管をふさぐ「心原性脳塞栓症」という3タイプがあります。

脳卒中には、血管に障害が起きた場所によって、症状に違いがあります。代表的な症状としては、顔がゆがむ、言葉が出なくなる、半身のまひ、歩行困難、視野が欠ける、といったことが挙げられます。くも膜下出血であれば、突然の激しい頭痛、おう吐、意識障害などの症状が現れ、すぐに死に至るケースもあります。脳卒中の症状が出てから、治療の開始までは時間の勝負です。命を取り留めることはもちろん、後遺症でその後の生活の質が落ちてしまわないように、可能な限り早く救急車を呼んでください。

健康診断で自分の状態を知る

小林　脳卒中を発症する前に、兆候を知ることはできますか。

花岡　定期的に健康診断を受け、自分の体の状態を把握することは重要です。脳卒中の原因は多くの場合、動脈硬化です。これを引き起こすのは、高血圧や糖尿病、高脂血症といった生活習慣が元になる疾患です。検診でこれらを指摘されたら、食事や運動など生活習慣をコントロールして、悪化させないようにしましょう。心電図の検査で不整脈がみられたら、心原性脳塞栓症の原因になり得ます。医師と相談し、適切に対応してください。

脳梗塞リスクを減らす 定期健診と生活習慣コントロール

花岡　吉亀（はなおか・よしき）先生

信州大学 医学部附属病院 脳神経外科 講師、脳血管内治療センター 副センター長
日本脳神経外科学会 専門医・指導医
日本脳神経血管内治療学会 専門医・指導医
日本脳卒中学会 専門医・指導医
日本脳卒中の外科学会 技術認定医
日本頭痛学会 専門医・指導医

他の専門分野とも連携して 有益な予防と治療を

三枝　達也（さいぐさ・たつや）先生

信州大学 医学部附属病院 循環器内科 講師
日本内科学会 正会員
日本循環器学会 正会員
日本経カテーテル心臓弁学会 正会員
日本心血管インターベンション治療学会 正会員

小林　脳梗塞と診断されたら、どのような治療を受けることになりますか。

花岡　発症してから4時間半以内であれば、血栓を溶かす薬が使えます。太い血管に血栓がある場合、血管にカテーテルという管を通し、そこから血栓を回収する治療法もあります。いずれにせよ、できる限り早く治療を開始する必要があります。

不整脈が脳梗塞の原因に

小林　不整脈が脳梗塞の原因になり得る、というのはどういうことでしょう。

三枝　不整脈といってもいろいろとあるのですが、その中で「心房細動」という不整脈が心原性脳塞栓症を引き起こします。心房細動は、心臓の一部である「心房」が小刻みに震えることによって心房内の血液が滞留し、血栓ができやすくなるのです。心房細動によって淀みができやすいのが「左心耳」という場所です。ここでできた血栓が脳へ飛び、脳梗塞を発症します。

心房細動の患者さんは国内で100万人とも言われます。高齢化が主要原因の一つなので、60歳以上の方は注意が必要です。

また生活習慣病による動脈硬化や高血圧、糖尿病、喫煙、過度の飲酒、メタボリックシンドローム等による心臓の負担増加が原因にもなり得ます。

心房細動は自覚症状があったりなかったりします。ぜひ定期的に自分で脈を取る習慣をつけてください。脈測定機能付きの血圧計で分かった方もいます。不整脈になると血液を送り出す効率が落ちるので、息切れ、めまい、ふらつきなどがある方もいます。

職場での健康診断時の心電図検査は一般的に実施されていますが、健診がない方はかかりつけの医療機関で相談してください。医師が必要と認めたら、心電図検査を受けましょう。

不整脈は常に現れるわけではないので、一度の心電図検査で問題がなくても定期的に心電図検査を受ける必要があります。

心臓に対して行う、脳梗塞の予防

小林　心房細動と診断されたら、どのような治療を受けることになるのですか。

三枝　心原性脳塞栓症は重症化する可能性が大きいので、心房細動が認められたらしっかりと治療する必要があります。具体的には、心房細動のために脈が早くなった人だと、脈拍を抑える飲み薬を服用します。これはすぐに効果が期待できますが、心房細動そのものを治すわけではありません。心房細動自体を止める治療としては、心臓に異常な動きをさせる刺激を止めるため、その刺激を受け取る場所にカテーテルを挿入し、温熱や冷却効果により組織壊死させる「アブレーション」という方法をとることもあります。この治療は、4～5日の入院で済みます。

心房細動でできてしまう血栓をコントロールすることも、大事な治療方法です。

基本的には血栓ができないようにするいわゆる「血液をさらさらにする」お薬の服用です。「ワルファリン」が一般的でしたが、緑黄色野菜に含まれるビタミンKにより効果が落ちることから、「DOAC」という薬の普及が進んでいます。

他の方法としては、心房細動による血栓のほとんどが、左心房に付属する「左心耳」という袋状の部分で生成されることから、この「左心耳」を外科的介入により切除／縫合したり、あるいは足の血管を経由して専用カテーテルを左心耳内に留置して「左心耳」に「ふた」をしてしまう方法があります。

左心耳は心臓の負担を和らげるホルモンを出す働きがあると言われていますが、心臓の右側にも同じ働きをする「右心耳」があるので、左心耳を閉じたり切除／縫合しても大きな影響はない、と言われています。

小林　知美（こばやし・ともみ）さん

「ともちゃん」の愛称で親しまれる。
岩手県盛岡市出身。東京での芸能活動を経て、2013年に結婚を機に長野県に移住。現在は各種民放番組に出演のほか、さまざまな講演講師、イベントMC等、多方面で活躍中。
2児の母親として育児にも奮闘中。長野県須坂市在住。

差で起きる「ヒートショック」など、脳卒中をはじめとした心臓、血管の病気には心配が多いですね。そんな地域で暮らす私たちが日常的に注意しなければならないことは。

花岡　塩分の過剰摂取や家の温度差を極力減らすことはもちろん、日頃から心がけていただきたいことです。そのほかには、「近くへ行くにも車で」という方が多いのが少し気になります。筋力の維持、肥満防止のためにも、意識して体を動かすようにしてください。

小林　医療技術の進歩と、私たち一人一人の心がけで、寝たきりの大きな原因になる脳卒中を防ぐことができれば、「健康寿命」はもっと延びていきそうですね。

花岡　「人生100年」と言われる時代です。1人でも多くの方が豊かに人生を送れるよう、これからも脳卒中の予防や治療に努めていきます。

専門家同士の連携で有益な治療に

小林　長野県は、塩分摂取量の多さや、冬の寒さが厳しいために家庭内での温度差で起きる「ヒートショック」など、脳卒中をはじめとした心臓、血管の病気には心配が多いですね。そんな地域で暮らす私たちが日常的に注意しなければならないことは。

三枝　脳卒中の予防や治療には、さまざまな手立てがあります。一人一人の患者さんに、どのような方法が合うのか、心臓・血管の分野だけでなく、花岡先生のような脳の専門家をはじめ、他の専門分野と連携を深めて、有益な予防や治療をしていきたいと考えています。

カテーテルにより左心耳にふたをする手術

左心耳を縛って切除し縫合する外科的手術

ボストン・サイエンティフィック ジャパン株式会社

心房細動についてもっと詳しく知りたい方は、www.laac.jp にアクセスしてください。
SH-1222801-AA