

知っておきたい「心臓」と「脳」の関係 脳卒中予防のためにできること

何歳になっても頭も身体も生き生きと生活したいもの。そのためにも気を付けたいのが脳の病気・脳卒中です。命にかかわるだけでなく、寝たきりの原因にもなる脳卒中の予防にはどんな方法があるのか、また脳卒中の原因の一つ、心房細動とは何か。宮城県内の脳神経外科と循環器内科それぞれの専門医の先生に、さとう宗幸さんが話を聞きました。



毎日ご自身で血圧を測る習慣をつけることは、脳卒中の予防にもつながります。



藤村 幹 (ふじむら・みき)先生
一般財団法人広南会 広南病院
脳神経外科部長(兼)副院長
東北大学大学院 医学系研究科連携講座
先進脳血管外科学 教授
日本脳神経外科学会 専門医、代議員
日本脳卒中の外科学会 技術指導医、代議員
国際脳循環代謝学会 理事
米国脳神経外科コンgres 国際会員

症状が現れたら一刻も早く救急車を

さとう 私も70代になり、脳の健康が気になる年齢になりました。脳卒中は命にかかわるイメージがありますが、どんな病気なのでしょう。

藤村 脳卒中は脳の血管に突然起こる病気の総称です。脳内で出血する脳出血、脳の隙間で血管の瘤が破裂して起こるくも膜下出血、そして脳の血管が詰まる脳梗塞。この三つです。

さとう 脳卒中には何か特徴はありますか。

藤村 突然起る、ということがポイントです。片半身の手足の力が入らなくなる、ろれつが回らなくなる、視野が半分欠ける、こういう症状が突然起こります。そんな症状がある場合は非常に危険なので、すぐ救急車を呼んでください。

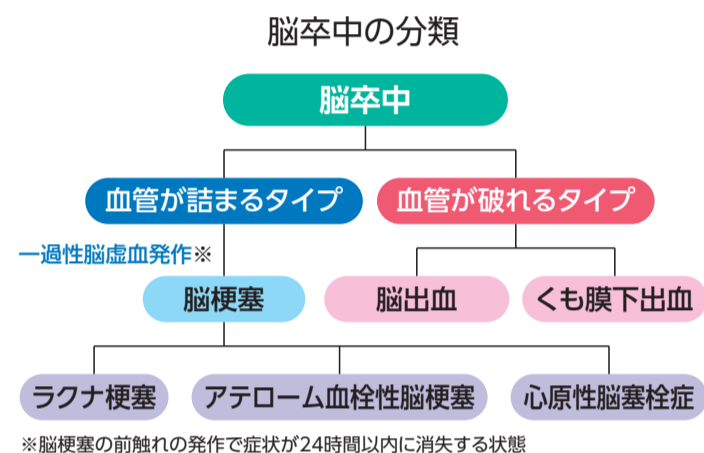
さとう 早ければ早いほどいいんですね。

藤村 その通りです。「タイムイズプレイン」という言葉もあるほどで、少しでも早いほうが重症化のリスクを低くできます。



松本 崇 (まつもと・たかし)先生
一般財団法人厚生会 仙台厚生病院
循環器科主任医長
日本循環器学会 専門医
日本心臓血管インターベンション治療学会 専門医
米国心臓病学会 正会員 (FACC)
米国心臓インターベンション学会 正会員 (FSCAI)

脳梗塞リスクを減らせる選択肢が増えています。多くの方に知っていただきたい。



※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

つかのタイプがあるんですね。

藤村 脳梗塞には三つのタイプがあります。それぞれ治療法が異なります。まず、脳の血管に脂が溜まって詰まる「アテローム血栓性梗塞」、脳の深い部分を流れている細い血管が詰まる「ラクナ梗塞」。そして、最近高齢化にもなっている患者さんが増えているのが、心臓でできた血栓が脳へ運ばれ血管を詰まらせる「心原性脳梗塞」です。三つのタイプの中でも心原性脳梗塞の場合は、歩けなくなるような後遺症が出て、重篤になるケースが多いのが特徴です。

さとう 脳梗塞に対して、日常生活の中で気を付けるべきことはありますか。

藤村 どのタイプでも間違いなく言えるのは、高血圧を避けること。つまり塩分の過剰摂取や運動不足にならないよう注意することです。喫煙や大量飲酒も良くないですね。予防としては、毎日朝晩に血圧を測っていただきたいという。その数値を元に私たちにいろいろいろな指導の機会が持てますので、とても大事です。あとは循環器系の検診をきちんと受けることです。特に心原性の場合は専門医でないと見落とされる不整脈も多いと言われてます。

さとう その不整脈が、脳梗塞に大きく関わっていると聞きました。循環器で専門の松本先生いかがでしょうか。

松本 心房細動という不整脈が心原性脳梗塞の大きな原因の一つで、心臓の中の心房という部屋が小刻みに震えるようになってしまふものです。心房細動の患者さんは人口の約1、2パーセントですが、年齢とともに増える傾向があり、80歳以上では10人に1人がこの病気を

高血圧避ける生活習慣と定期的な検診を

さとう 脳梗塞の治療方法にはどのようなものがあるのでしょうか。

藤村 アテローム血栓性梗塞の場合は血管に詰まりかけた脂を取り除く外科手術を行うケースもありますが、主流は抗血小板薬による内科治療です。ラクナ梗塞も抗血小板薬などの薬剤治療を行います。心原性脳梗塞には、抗凝固薬という血が固まらない効果目の強い薬を使います。私たち外科医が一番怖いのは、この薬を飲んでいて患者さんが緊急手術が必要になった場合です。薬の効き目が消えるまで安全に手術を行うことが難しくなってしまう。

さとう 脳梗塞に対して、日常生活の中で気を付けるべきことはありますか。

藤村 どのタイプでも間違いなく言えるのは、高血圧を避けること。つまり塩分の過剰摂取や運動不足にならないよう注意することです。喫煙や大量飲酒も良くないですね。予防としては、毎日朝晩に血圧を測っていただきたいという。その数値を元に私たちにいろいろいろな指導の機会が持てますので、とても大事です。あとは循環器系の検診をきちんと受けることです。特に心原性の場合は専門医でないと見落とされる不整脈も多いと言われてます。

さとう その不整脈が、脳梗塞に大きく関わっていると聞きました。循環器で専門の松本先生いかがでしょうか。

松本 心房細動という不整脈が心原性脳梗塞の大きな原因の一つで、心臓の中の心房という部屋が小刻みに震えるようになってしまふものです。心房細動の患者さんは人口の約1、2パーセントですが、年齢とともに増える傾向があり、80歳以上では10人に1人がこの病気を

持っているとされています。**注意したい心房細動無症状が約4割**
さとう 症状で気付くものですか。
松本 心房細動は、始まった頃は発作が出たり止まったりを繰り返して、出た時に動悸や息切れを感じたり脈拍が

薬物療法



上がったたりすることがあります。ただ、特に何も感じない方もいて、そのままにしていると今度は不整脈が一日中続くようになって慢性化していきます。それでも4割くらいは症状を感じないと、言われていて、脳梗塞になって初めて、心房細動を発症していたと分かる方も少なくありません。

早期治療と生活改善が脳梗塞リスクを減らす

松本 従来より用いられている予防方法は血液を凝固しないようにする薬(抗凝固薬)を飲む方法です。抗凝固薬としては、ワルファリンが昔から長期にわたり使用されてきた薬剤です。しかし定期的な血液採取しての薬剤効果のチェックが必要で、投与量を調節しながら使う薬でした。またいくつかの食品で効果が減弱すること知られており、食事に制限がありました。また近年になってDOACという抗凝固薬が使われるようになり、投与量の調節や食事制限をすることなく、使用できるようになりました。抗凝固薬は、いずれも血液をサラサラにして血栓がで

きるリスクを減らす薬で、多くの人がこれで予防できています。抗凝固薬を続けていて問題がない患者さんは、これら薬剤の用法用量をきちんと守って飲み忘れがないように注意して生活することで問題はありませぬ。しかし中には出血リスクの高い患者さんなど、抗凝固薬の継続が困難な方もいらっしゃいます。

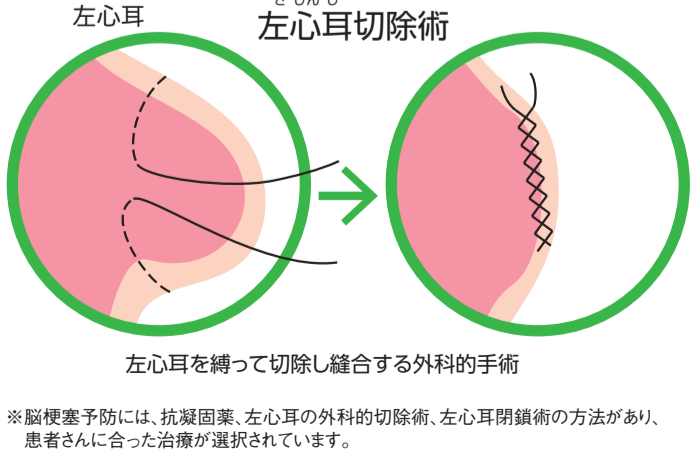
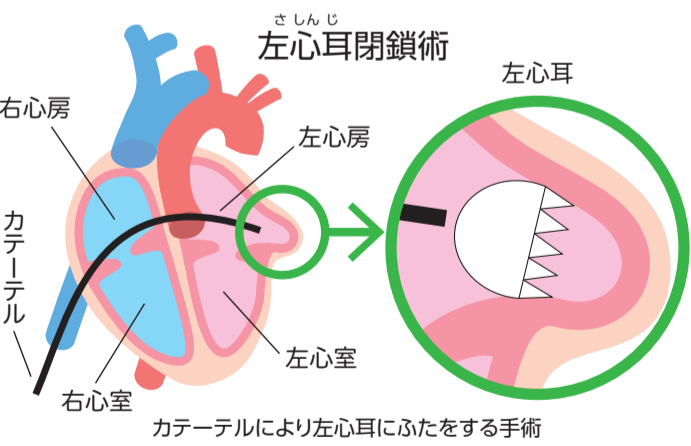


さとう 宗幸さん
「宗さん」の愛称で親しまれる。
歌手・アーティスト・司会者、代表作に「青葉城恋歌」「朝ゆる想い」[CALENDAR]「片恋」など多数。
宮城県仙台市在住。

藤村 私は専門が脳神経外科なので、こうして松本先生と医療連携という形で情報をいただき、私たちにも朗報だと感じています。

松本 医療連携はとても大事です。開業医の先生と、脳、心臓それぞれの専門病院がしっかりと連携して診療体制を作っていく、一人一人の患者さんに合った脳梗塞予防を選択していくかなければなりません。また早期発見・早期治療のためにも、一般の方々はこの病気を深く理解していただきたいですね。

さとう 人生100年時代を迎えている今日、誰もが元気に過ごしたいし寝たきりにはなりたくありません。ですからね。先生方のお話を伺い、脳梗塞については予防も含めて早期発見と治療が大切ということ、医療の進歩によって選択肢が広がっていることがよく分かりました。藤村先生、松本先生、今日はありがとうございました。(2020年9月3日鼎談)



※脳梗塞予防には、抗凝固薬、左心房の外科的切除術、左心房閉鎖術の方法があり、患者さんに合った治療が選択されています。