

山下循環器科内科ニュース第 186 号

2020 年 3 月 1 日発行（隔月発行）

◎脳梗塞について

今回は脳梗塞についての話です。脳梗塞は脳神経外科の病気ではないの？と思われるかもしれませんが、確かに脳梗塞の急性期治療は脳神経外科や神経内科が主役です。しかし脳梗塞の予防や慢性期の管理に循環器内科医が大きく関わっています。

脳梗塞とは脳の血管が詰まり酸素が送られなくなった結果、脳細胞が障害を受ける病気です。動脈硬化の進展により細い血管が詰まるラクナ梗塞、太い血管が詰まるアテローム血栓性梗塞、および心房細動により心臓の中にできた血栓が脳の太い血管を詰まらせる心原性脳塞栓症に分類されます。このうち心原性脳塞栓症が最も重症化しやすくなります。

脳梗塞の症状は、左右いずれか片方の手足に力が入らなくなったり、痺れたりする、顔の半分が下がり歪んだ表情になる、喋りにくくなる、急に目が見えにくくなったり二重に見える、などです。時にこのような症状が短時間（1日以内、多くは数分）で消えることがあります。これは一過性脳虚血発作（TIA）と呼ばれる脳梗塞の前兆です。上述のような症状が生じたらたとえ症状が消えても安心せず早期に診察をうけましょう。一方で短時間の意識消失のみ、頭痛のみ、といった症状は脳梗塞以外の病気が考えられます。

脳梗塞を起こすと長期の入院が必要であり、更にはリハビリテーションを頑張っても完全に以前の生活に戻れないこともあります。そのため脳梗塞にならないように普段から心がけることが大切です。

脳梗塞を予防するにはどうすればよいでしょうか？前述のように脳梗塞の原因は動脈硬化と心房細動です。動脈硬化は喫煙、飲酒、肥満などの生活習慣や高血圧、脂質異常症や糖尿病などの病気により進行します。このため、禁煙、大量の飲酒（1日に1合を超える日本酒、中びん1本を超えるビール、ダブルで一杯を超えるウイスキー）や塩分摂取（は1日10グラム未満）は控え、適度な運動や肥満の是正を心掛け、過度のストレスは避けるようにしましょう。運動は長く続けられるもの（ウォーキングやジョギングなど）がおすすめです。

心房細動では脳梗塞を起こす確率が5倍近く高くなります。さらに同じ心房細動でも、高血圧や糖尿病がある人のほうが脳梗塞を起こしやすくなります。このため心房細動の方は症状がなくても心臓の中に血栓ができないように抗凝固薬の服薬とともに血圧や血糖など生活習慣病の管理をしっかりとすることが大切です。抗凝固薬はこれまでワルファリンが主流でしたが、現在はDOACと呼ばれる新しい抗凝固薬が広く使用されています。DOACは

ワルファリンとは異なり、頻回の血液検査が不要だけでなく、重篤な副作用である頭蓋内出血のリスクも軽減します。なお、抗凝固薬は出血の危険性が隣合わせになりますので脳梗塞を起こす危険性との兼ね合わせで個々の患者さんで治療の適否を決めます。

最後に、脳梗塞を発症すると日常生活が一変します。脳梗塞を起こさないようにするために上述の生活習慣病の予防、早期発見、管理が大切です。そのため健診は毎年きちんと受けましょう。また心房細動と診断され抗凝固治療が始まりましたら症状がないからと途中で中断せず、きちんと服薬を続けましょう。（院長 大家辰彦）

◎冷えと・撃退方法！

最近通勤の車中から桃色や黄色の花が見える機会が増え、春の気配を感じる季節になってきました。今年は暖冬で、大分市の初雪は2月17日に観測され、平年より74日遅く1887年統計開始以降で最も遅い記録となったようです。そんなまれにみる暖冬であったにも関わらず、私の例年の悩みである「冷え」に今年も手足の末端の熱を奪われてしまっています…。デイケアの利用者さんに触れる機会があるときは、出来るだけ手を擦って温かい手で触れるように心がけていますが、不意に触れることもあり、「あら！あんた手が冷たいなあ～」と言われてしまうこともしばしばです。皆さんも手足の冷えで困っていることはありませんか？身体が冷えることによって、どのような不調がおきるのでしょうか？

・血流が悪くなり、血流が滞ることにより筋肉がこわばりやすくなります。血行不良による腰痛や肩こりの原因の一つになります。

・また、体温は起床とともに上がり夜になると下がるようになっています。睡眠に入る前に手足の末端から血管を拡張させて熱を放散させるのですが、手足の冷えがある場合、熱をうまく逃がすことができずに安眠ができない原因にもなりかねません。

・体温が下がることにより免疫力も低下してしまいます。風邪を引きやすくなったり、なかなか疲れが取れない慢性疲労にもつながってしまうこともあります。

冷えを改善させるためには？

「手軽にできる足湯」大分といえば温泉県！温泉の観光地で足湯を無料開放している店舗も多くみられます。しかし、温泉でなくても大丈夫。少し大きめのバケツに40度弱のお湯を足首より少し上くらいまで注ぎます。就寝前に、10～15分程で全身がぽかぽかしてきたな～と感じる位がベストです。足湯を終えた後はしっかりタオルで水分を拭くこと忘れずに。拭き残しの水分から冷えがこないように注意をしましょう。

「運動」血行改善されるためには適度な運動が効果的です。手軽にできる運動として、足首の曲げ伸ばしをゆっくり行いましょう。第二の心臓といわれるふくらはぎ（下腿三頭筋）をしっかり収縮させて全身の血の巡りを良くしていきましょう。

身体のケアを行い、心も体も暖かい新年度を迎えましょう。（理学療法士 足立かな江）