

元気に暮らそう！ カラダ♪ しなやかに

元気な体は毎日の暮らしから。
いつまでもしなやかな体でいられるように、
日常生活で気軽に出来るリハビリ&ストレッチ
を、リハビリスタッフがご紹介します。



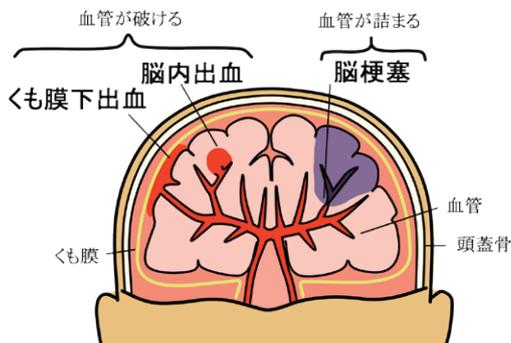
リハビリテーション室
主任 大口 真衣

今回は… “脳卒中は再発予防が重要！？”

▶ 脳卒中とは

脳の血管に障害が起きることによって生じる病気の総称です。現在「癌」「心疾患」「老衰」に次いで日本人の死亡原因の4位となっています。医療の進展等に伴い、脳卒中を含む脳血管疾患の死亡率は低下していますが、人生100年時代となり健康寿命を損ねる(寝たきり・要介護)原因第1位の病気です。

脳の血管が詰まるタイプを「脳梗塞」と呼び、心臓でできた血の塊が脳の血管へ流れて詰まる「心原性脳塞栓症」、脳の太い血管が詰まる「アテローム血栓性脳梗塞」、脳の細い血管が詰まる「ラクナ梗塞」の3つのタイプがあります。また、脳の血管が破れるタイプとして、脳内の細い血管が破れて出血する「脳出血」、脳の表面の血管にできたコブ(脳動脈瘤)が破れる「くも膜下出血」があります。脳卒中の頻度は、脳梗塞76.1%、脳出血19.5%、くも膜下出血4.5%です。



脳梗塞

脳内の血管が詰まったり狭くなったりして酸素や栄養が行き渡らなくなるため、脳の神経細胞が壊死し様々な障害が生じる。

脳出血

脳内の細い動脈が破れて出血が起こり、脳を壊したり圧迫することで様々な障害が生じる。

くも膜下出血

動脈の分岐部に形成された動脈瘤が破裂することによって、くも膜下腔に出血が生じ様々な障害が生じる。

▶ 脳卒中に伴う症状

脳の血管の障害部位により、手足の麻痺(片麻痺)、手足のつっぱり(痙縮)、飲み込みの障害(嚥下障害)、言葉の障害(失語症・構音障害)、記憶や注意力などの障害(高次脳機能障害)などがあります。

異変に気付いたら…ACT FAST『顔』・『腕』・『言葉』で確認！！

一つでも突然これらの症状が出たら脳卒中の可能性は約70%！！

F(Face)『顔』:口がゆがむ、顔の半分が下がっている

A(Arm)『腕』:両手を前に挙げると片手が落下、力が入らない

S(Speak)『言葉』:言葉が通じない、口がもつれる

T(Time)『時間』:症状が出た時間を確認してすぐに救急車を呼び、

少しでも早く病院へ



脳梗塞は時間を追って拡大することが多く、一旦脳梗塞に陥った脳は再生しません。t-PAという血栓を溶かす薬は発症後4時間以内にしか使用できないという時間制約があります(時間内であっても使用に適さない場合もあります)。また、病状によってはカテーテルという細い管を使い血管の内側から血の塊を取り除いたり、血管を広げたりする治療(脳血管内治療)が行える場合もあります。そのためにも少しでも早く受診し速やかに診断を行い、状況に最も適した治療を行うことが大切です。

上記の症状が出現した後、数分から1時間程度で完全に症状改善することがあります。これを「一過性脳虚血発作(TIA)」といいます。脳梗塞と同じように血栓などが血管に詰まって症状が出現します。しかし、血栓が小さかったり詰まり方が弱いと、自然に溶けて血管が流れるようになり症状が消失します。これは非常に危険な発作で、症状が出た数日~3カ月以内に本格的な脳梗塞を起こすと言われていています。症状が消失していても早期に専門の病院に受診が必要です。

▶ 脳卒中の治療

・**薬物療法**: 発症直後は症状の悪化や再発予防、早期回復の為に点滴や服薬による治療が行われます。症状が安定すれば再発予防のために、高血圧、糖尿病、脂質異常症などをコントロールすることが重要となってきます。脳梗塞では再発予防のために、血の塊を出来にくくする薬である抗凝固薬や抗血小板薬服薬が継続されます。

・**手術や血管内治療**: 脳梗塞では、脳の血管の中にカテーテルを入れて血の塊である血栓を取り除くカテーテル治療、脳出血では脳組織への圧迫や損傷を減らすために出血した血の塊を取り除く手術(開頭術や内視鏡手術)、くも膜下出血では脳動脈瘤と呼ばれる脳の血管にできたこぶを破裂するのを防ぐクリッピング術(脳動脈瘤をクリップで挟む手術)やカテーテル治療が行われます。

・**リハビリテーション**: 脳卒中を発症してすぐに開始され、日常生活に戻る段階まで行われます。退院後も必要に応じて、リハビリテーションを継続して行います。リハビリテーションには理学療法(足の麻痺に対する訓練、立ち上がり、歩行訓練など)、作業療法(手の麻痺に対する訓練、身の回りの動作訓練や高次脳機能障害に対する訓練など)、言語聴覚療法(言葉の訓練や飲み込みに対する訓練など)があり、症状や障害の程度に応じて行われます。また立ち上がりや歩行をしやすくするために、足につける装具を用いるなど装具療法も必要に応じて行われます。



📣 発症すると大変！だから予防が大切！

脳卒中の原因となる動脈硬化などを進行させないように、生活習慣を改善し、慢性的な危険因子の管理を続けていくことが大切になります。

◎改善したい生活習慣

- ・**喫煙**: 予防には禁煙が必須です。個人で禁煙が難しい場合は禁煙外来に受診しましょう。
- ・**不適切な食生活**: 塩分・脂肪分の取りすぎに注意。1日の塩分摂取量は高血圧がない場合で男性7.5g未満、女性6.5g未満、高血圧がある場合は6g未満です。
- ・**過度な飲酒**: 節酒を心がけましょう。肝臓が悪くなければビール中瓶1本、日本酒1合まで。
- ・**夜更かし、睡眠不足**: 生活リズムを整えましょう。
- ・**運動不足**: 体力に合った運動を続けよう。1日30分程度の早歩き散歩が通常推奨されています。後遺症や麻痺のある場合は担当医やリハビリスタッフに相談し適切な運動を行いましょう。
- ・**ストレス**: 溜めすぎに注意しましょう。

◎管理したい危険因子

- ・**高血圧**: 普段から定期的に血圧を測って管理しましょう。
- ・**糖尿病**: 合併症が起きる前に血糖コントロールが必要です。
- ・**心房細動**: 脈の乱れに気づいたら不整脈かも？すぐに受診しましょう。
- ・**脂質異常症**: LDLコレステロールが高い場合は早めに薬で治療しましょう。
- ・**慢性腎臓病**: 合併症を予防するために適切な治療が必要です。
- ・**メタボリックシンドローム**: 適性体重の維持が必要です。肥満の場合が3カ月で3kg減量を目標に試してみよう。

📣 普段から気をつけて！脱水症状とヒートショック

・**脱水**: 脱水になると血液が濃くなって固まりやすくなります。これにより血栓が詰まって脳梗塞や心筋梗塞を発症する恐れがあります。

・**ヒートショック**: 室温の急激な変化から、体温を調整するために血管が収縮し心拍が上がります。血圧の急激な変化は脳内出血や心筋梗塞に繋がる危険性があります。血圧の低下により、意識を失い溺死を起こす原因ともなっています。

万が一、脳卒中が起きたらすぐに119番か病院へ！！