

脳卒中について

2015.09.26

高木 加苗

脳卒中

血管が詰まる

脳梗塞

脳血栓症

脳塞栓症

一過性脳虚血発作

血管が破れる

脳出血

くも膜下出血

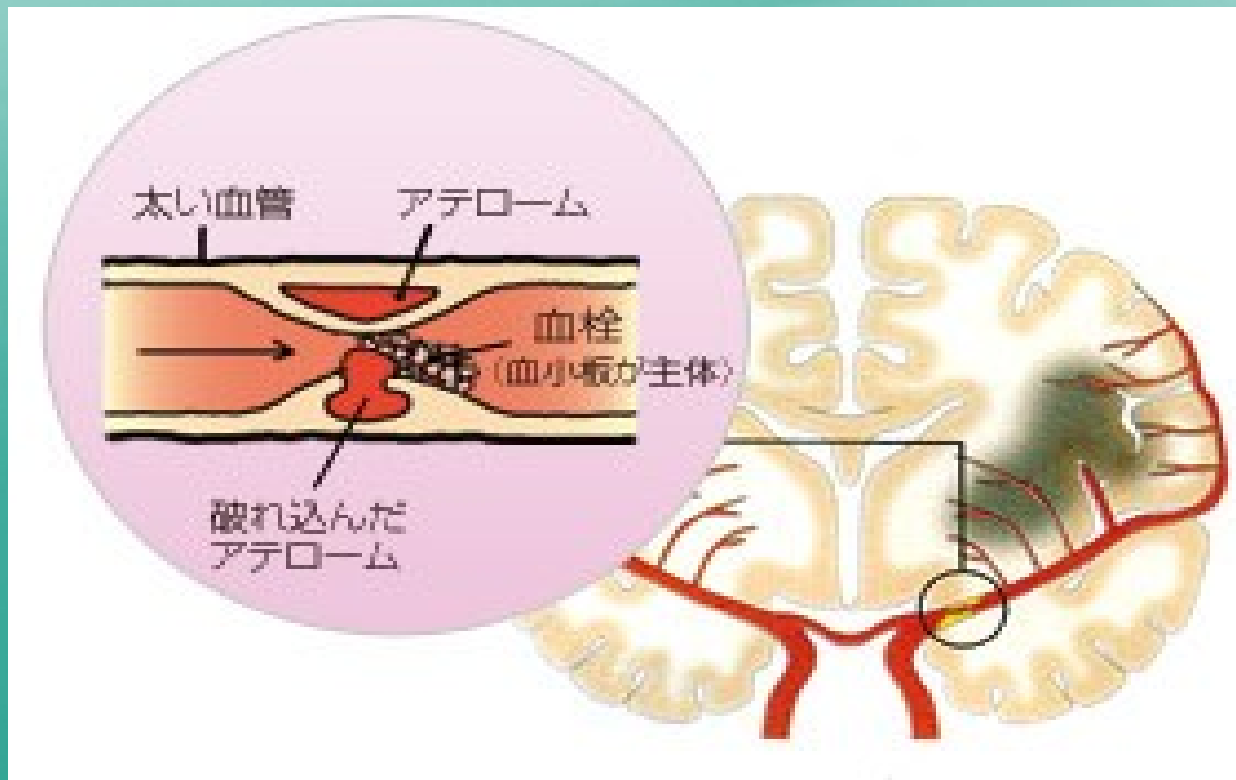
1. 脳梗塞とは

血管が詰まることで、その先の脳細胞に血流が行きわたらなくなり、酸素や栄養分をおくることができず、障害が起こる状態

脳卒中死亡の約 60%

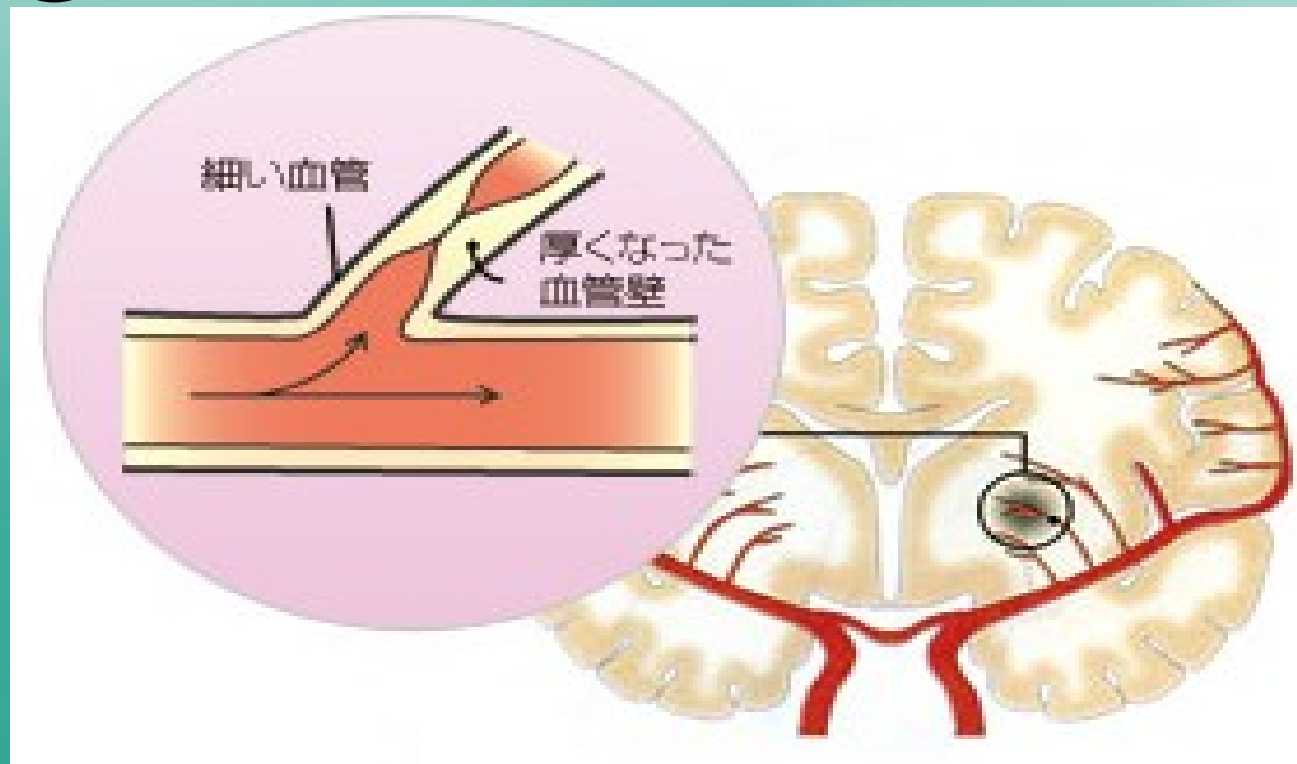
★脳梗塞の種類

①アテローム血栓性脳梗塞



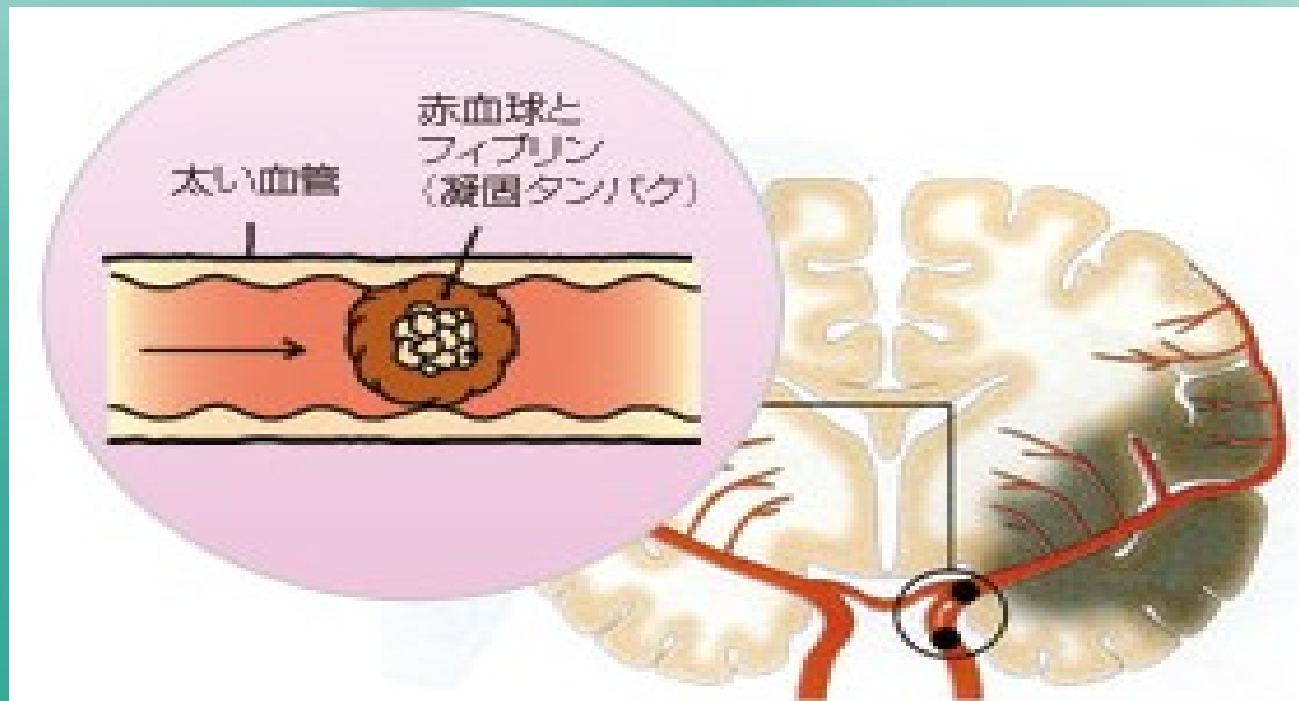
動脈硬化で狭くなった太い血管に血栓ができ、血管が詰まる

②ラクナ梗塞



細い血管が詰まって起こる脳梗塞

③心原性脳梗塞



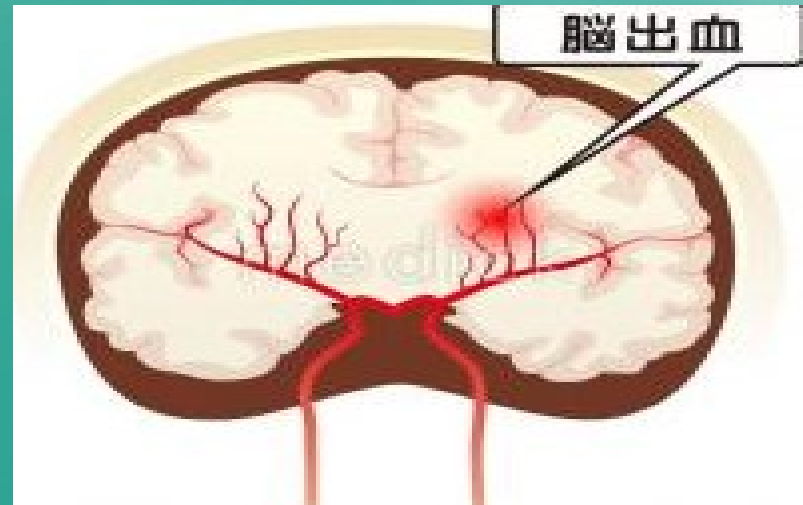
心臓にできた血栓が、血流によって脳まで運ばれ
脳の太い血管を詰まらせる。

④一過性脳虚血発作 (**TIA**)

- 一時的に脳の血管がつまるが、すぐに血流が再開する。
- 脳梗塞の前ぶれとして現れることがある。
- 24時間以内、多くは数分以内で症状がなくなる。

2. 脳出血とは

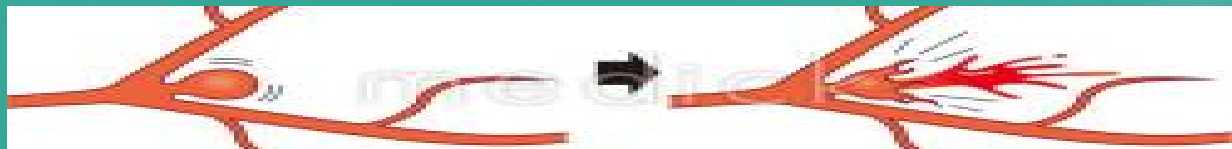
脳の中の細い血管が破れて
出血し、神経細胞が死んで
しまう状態



脳卒中死亡の約 25%

3. くも膜下出血

脳をおおっている**3層**の膜（内側から、軟膜、くも膜、硬膜）のうち、くも膜と軟膜のあいだにある動脈瘤が破れ、膜と膜の間にあふれた血液が脳全体を圧迫する。動静脈奇形が出血の原因の場合もある。突然激しい頭痛、嘔吐、けいれんなどが起こりやすく、意識がなくなり急死することもある。



脳卒中死亡の約 10%

どんな症状がでるの？



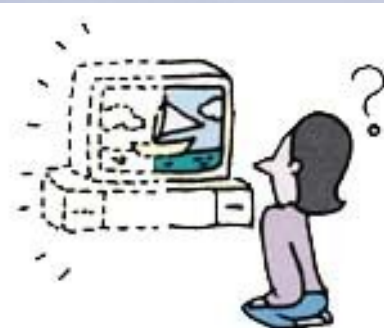
ろれつが回らない



食事中にはしを落とす



片目が見えない



視野が半分になる



顔の半分と片方の手足の
感覚がおかしい



半身に力が入らず
歩きにくい



バランスがとれず
うまく歩けない

片側に現れる！



言葉が理解できない
言いたいことが言えない



頭が急に痛くなる
吐き気を伴う



意識もうろう
興奮し暴れる



グルグルとひどい
めまい



けいれん発作

症状が、複数出ることもあ
る

★症状の起こり方

◎脳卒中の症状は急に現れることが多く、たいていは発症日時がはっきりしています。

◎夜中にトイレに起きた時や、朝、目覚めた時に異常に気づくか、昼間、仕事中に急におかしくなるというパターンがほとんどです。

へんだな？！と思ったら。。。。

<自分で気づいたとき>

- ① 周囲の人に助けを求める！
- ② その場で横になる。
うろろうろ歩かない！



＜周囲の人の異変に気づいた時＞

慌てず、落ち着いて！
発作後 3時間が勝負！

- ①動かさず、救急車を呼ぶ。
- ②人手があれば、マットや毛布などに患者さんを乗せてそっと(頭をできるだけ動かさず)移動させ、快適な場所に寝かせる。

(これは脳への血流を保ち、血圧の上昇による出血の悪化や、再出血に対する予防のためです。)

＊救急車が、運びやすい所がベスト！

- ③枕はせず、横向きで。頭が前に傾かないように注意する。
(おう吐する場合があるので、横に向け窒息を防ぐ)

＊麻痺があるときは、麻痺側を上に向ける。

- ④上着のボタンをはずし、ズボンのバンドをゆるめる。
腕時計、めがね、入れ歯などを外す。

National Stroke Association (米国脳卒中協会) のキャン

脳卒中を疑う人をみたら3つのテストを試してみよう！

Face : 笑って下さい。
片方の顔が下がっていませんか？

Arms : 両手を挙げて下さい。
片方の手が下がってきませんか？

Speech : 簡単な文章を言って下さい。
ろれつがまわっていませんか？文章
を正しく繰り返せますか？

Time : これらの症状がどれかひとつ
でもあれば、時間が勝負です。
119番に電話するか一刻も早く病院に
行って下さい。脳細胞は死にかけて
います



やってみよう！～隠れ脳梗塞テスト～

1. 両手突き出しテスト

①背筋を伸ばしてまっすぐ立ち、眼を閉じます。



②両腕を肩の高さまで持ちあげ、左右平行になるようにまっすぐ前方に突き出します。
このとき手のひらを上に向け、親指が外側、小指が内側になるようにしながら、指をできるだけまっすぐ伸ばします。

③その状態のまま、ゆっくりと10秒間静止します。

＜判定＞

★どちらか一方の腕が無意識に内側に傾くように下がってきたら、前頭葉に「隠れ脳梗塞」が疑われます。

★肘が少し曲がってきたり、手の指が少し開きぎみになったりすることもあります。また、手が内側にねじれないでそのまま腕が下がってきたりした場合は、錐体路のあちらこちらに「隠れ脳梗塞」が発生している恐れがあります。



2. 目隠し足踏みテスト

- ①床にまっすぐ立ち、立ち位置にビニールテープなどで印をつけ、自分のいる位置を確認しておきます。
- ②眼をつぶり、その場で50回足踏みを行います。できるだけ太ももをあげ、腕をしっかりと振って足踏みします。50回目で眼を開き、始めたときの立ち位置からどれくらい離れているかを確認します。

＜判定＞

足踏みを始めた位置よりも、向きが45度、距離が75cm以上離れていたら、小脳と頸髄に「隠れ脳梗塞」が疑われます。

今
できることって
なんだろう？

そうだ！**予防**だ！！



脳卒中の予防って？

もっとも重要なことは、高血圧を防ぐこと！

★症状・病気

高血圧・・・

血圧が上昇すると脳卒中にかかりやすくなったり、死亡する人が多くなったりする。

糖尿病・・・

血管がもろく、動脈硬化が起こりやすい。
死亡する率が、正常な人の2～3倍になる。

脂質異常症・・・

脳卒中のうち、脳梗塞になりやすい。動脈硬化が進行する。

心臓病・・・

（心房細動）

心房細動（脈の乱れ）は、心臓の中にできた血のかたまりが血液の流れに乗っていき、脳の血管で詰まって、脳梗塞の原因となる。

★生活習慣

大量飲酒 . . .



1日に1合を越えてお酒を飲む人には、脳卒中で死亡する人が多くなる。

たばこ . . .



1日平均40本のたばこを吸う人は、吸わない人に比べて4倍も脳卒中で死亡しやすい。

運動不足 . . .

運動が不足すると、食事ですったエネルギーを消費できず、肥満につながるばかりか、糖尿病や脂質異常症、高血圧も引き起こす。

肥満 . . .

脳卒中の危険因子である高血圧や糖尿病の原因になるため、間接的に脳卒中の危険因子となる。

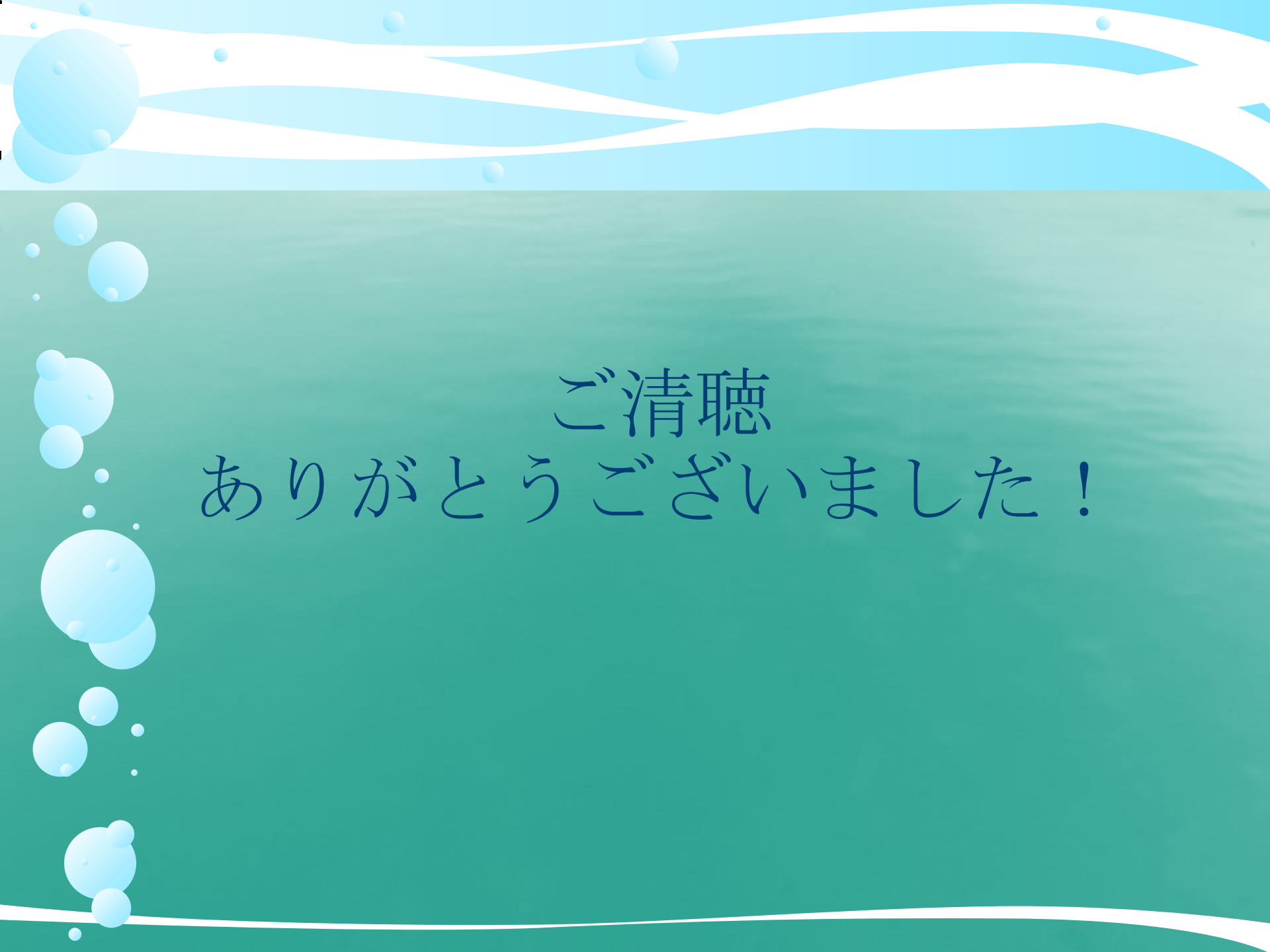


脳卒中予防十か条

- 1 手始めに 高血圧から 治しましょう
- 2 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
- 3 不整脈 見つかれば次第 すぐ受診
- 4 予防には タバコを止める 意志を持って
- 5 アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
- 6 高すぎる コレステロールも 見逃すな
- 7 お食事の 塩分・脂肪 控えめに
- 8 体力に 合った運動 続けよう
- 9 万病の 引き金になる 太りすぎ
- 10 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

持つべきものは友





ご清聴
ありがとうございました！