

Ⅲ 第3段階 生活習慣病発症

医療費
月額

2万円

KYOTO MEDICAL ASSOCIATION

BeWell

医師会からの健康だより

■発行/京都府医師会
これだけは知っておきたい
健康の知識

VOL.45

危険因子である生活習慣病が発症しても、軽症のうちに厳密な管理と治療を行い、重症化、合併症を阻止し、脳卒中の発症を予防しましょう。

高血圧症

減塩 1日6g未満。
140/90mmHg、できれば
130/80mmHg以下に下げる
早期高血圧に注意

肥満症

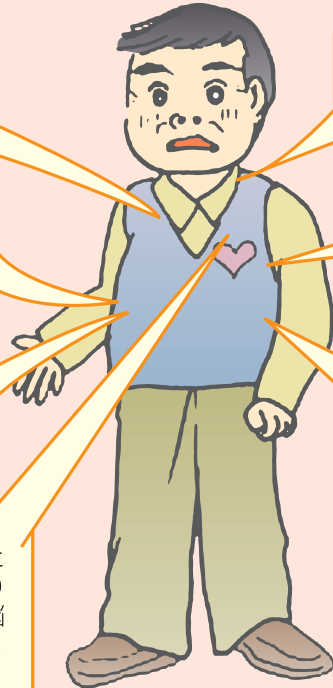
内臓脂肪の減少が大事
まず体重の5%減少を目標に
(カロリー制限と運動)

糖尿病

HbA1c 6.5%未満に
(ピオグリタゾンなどの経口剤も有効)

心臓病

心房細動などの不整脈があると
心臓内に血栓(血のかたまり)
ができて脳の動脈に詰まり、脳
塞栓症を起こしやすい(抗凝固、
抗血栓療法)



高脂血症

LDLコレステロール 140mg/dl以下に
(スタチンは脳卒中予防効果もある)

慢性腎臓病(CKD)

重症化すると脳卒中の危険因子。早期に
微量アルブミン尿を認めたら治療(ARB
が有効)

閉塞性睡眠時無呼吸症候群(OSAS)

1時間に無呼吸 30回以上なら治療必要
(やせる、CPAP使用など)
生活習慣病の危険因子となる

また、動脈硬化の診断、評価も必要。

- ・尿酸値、高感度CRP、アディポネクチン、
負荷心電図、ABI、PWV
- ・頸動脈エコー、眼底検査、MRI + MRA
- ・脳ドックもよい

医療費

100~300
万円

Ⅳ 最終段階 脳卒中発症

多くは突然に発症します。次のような症状があらわれたら、すぐに救急車を呼び、脳卒中の専門医がいる病院へ行きましょう。このような症状が一過性で消失する(一過性脳虚血発作-TIA)こともあります。脳卒中の前ぶれと考えられます。発症後3時間以内なら血栓溶解薬(t-PA)を使うことによって劇的によくなる場合があります。

- 片方の手足や顔半分がしびれたり、力が入りにくい。
- ろれつが回らない。言いたいことが言えない。人の言うことが理解できない。
- むせたり、うまく飲みこめない。
- 立てない。歩けない。ふらふらする。めまいがして、まっすぐに歩けない。
- 片方の眼が見えない。ものが二つに見える、視野の半分が欠ける。
- 突然の激しい頭痛。
- 呼びかけても反応しない。

京都府医師会

〒604-8585 京都市中京区御前通松原下ル TEL: 075-312-3671 (代表)
<ホームページ> http://www.kyoto.med.or.jp <E-mail> kma26@kyoto.med.or.jp

●発行 WINTER 2007●

脳卒中

にならないために

KYOTO MEDICAL ASSOCIATION

BeWell

医師会からの健康だより

■発行/京都府医師会

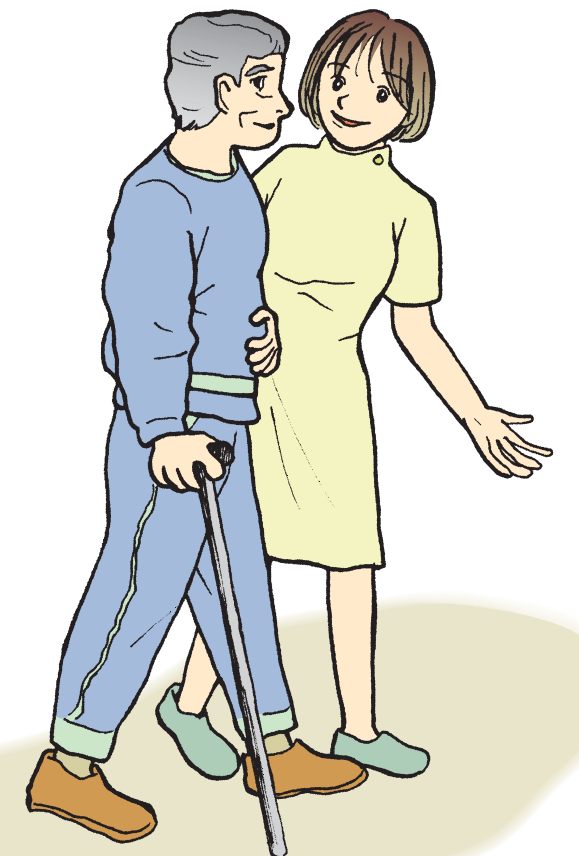
これだけは知っておきたい
健康の知識

VOL.45

脳卒中(脳血管障害)は脳の血管が破れたり詰まったりして、その領域の脳の働きを失う病気で、わが国では三大死因の一つになっています。

厚生労働省の「2005年患者調査」によると、脳卒中の総患者数は136万5,000人で、年間30万人以上が新たに発症しています。一度脳卒中になると、後遺症を残す場合が多く、寝たきりや認知症の重要な原因疾患となっており、長期間にわたり多額の医療費や介護費がかさみます。これからの高齢者人口の増加に伴い、ますます増えるものと予想され、いかに予防するかは社会的にも大きな課題です。2005年に、過食と運動不足によって著しく増加している脳心血管病に対して、効率よく予防するための使いやすい診断基準として「メタボリック・シンドローム」が作られました。これを用いて、2008年4月から生活習慣病の予防に主眼を置いた「特定健康診査」と「特定保健指導」が制度化されました。生活習慣の改善など、より早期の対策により医療費の削減をも目指しています。

今回、脳卒中を早期に予防する「脳卒中の段階的予防策」を呈示します。



あなたはどの段階で 阻止しますか?



I 初期段階 不適切な生活習慣

医療費
月額
0円

異常がなくても不適切な生活習慣はあらためて、脳卒中の危険因子である生活習慣病の発現を予防しましょう。少なくとも年1回の特定健康診査や人間ドックを受けて早期発見に努めましょう。

● 不適切な食生活

過食を避け、栄養のバランスをとりましょう。塩分、動物性脂肪は控えて、良質たんぱく質(魚類、大豆製品を主に)、緑黄色野菜、食物繊維はしっかりとりましょう。



● 喫煙

「百害あって一利なし」。血管を収縮させ血液を濃くして、血圧も上昇させ動脈硬化を進ませます。



● 飲酒

飲み過ぎに注意! 1日にビールなら中びん1本、日本酒なら1合を目安にしましょう。

● ストレス過剰・睡眠不足

入浴はぬるめに(40℃まで) ゆっくり入り、平均7時間以上の睡眠をとるよう心がけましょう。



毎日歩くことを心がけましょう。
1日30分以上、できれば60分(8,000~10,000歩)、少し急ぎ足で歩くとよいでしょう。

● 運動不足

適度な運動は、脂肪や糖質の代謝を促進し、HDLコレステロール(善玉コレステロール)を増やす効果があります。肥満、高脂血症、高血圧、糖尿病の予防や改善に役立ちます。有酸素運動がよいでしょう。



II 第2段階 境界領域期

医療費
月額
5千円

軽度の異常が見つければ、生活習慣病予備群として、より厳密な生活習慣の改善を要します。必ず「かかりつけ医」に相談し指導を受けましょう。特に、飽食と運動不足によって引き起こされた内臓脂肪の蓄積による腹部肥満は、血圧上昇や耐糖能異常、脂質異常などを促した悪化させて、動脈硬化を進展させ、脳卒中の発症につながります。その病態を早期に予防するために、2005年4月に日本人向けの診断基準が設定されました。

腹部肥満(内臓脂肪の蓄積)
ウエスト周囲径(おへその高さの腹囲)

男性 **85cm**以上
女性 **90cm**以上
(男女とも内臓脂肪面積 100cm²以上に相当)



- ① 高血圧
収縮期血圧 130mmHg以上 かつ/または
拡張期血圧 85mmHg以上
- ② 空腹時高血糖
110mg/dl以上
- ③ 脂質
トリグリセリド 150mg/dl以上 かつ/または
HDLコレステロール 40mg/dl未満

①②③のうち 1つあれば

メタボリック・シンドローム予備群で、
2つ以上あれば
メタボリック・シンドロームという

軽くてもリスクが重積するとより危険であり、動脈硬化を進展させます。

要注意
状態
高危険
状態

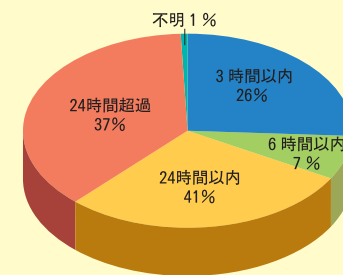
何よりも
まず

(ダイエット)
食事制限

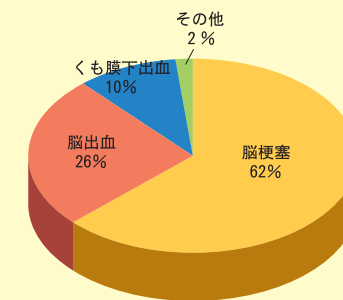
(ウォーキング)
運動

キープレイヤーの
内臓脂肪

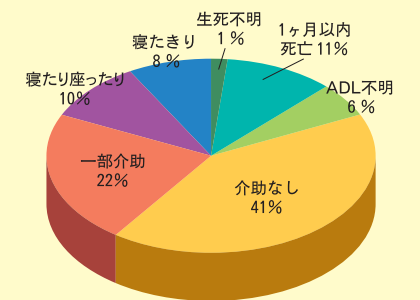
を減ら
しましょう。



脳梗塞発症後の受診までの時間
5年間(1997~2001年)に登録された4519件による



京都府脳卒中登録にみる脳卒中病型分布
1997~2001年登録の7534件による



脳卒中発症後の転帰と日常生活動作
1997~2001年登録された7534件の分布