

動脈硬化

脳卒中編

～そのまま放っておいて大丈夫?～

【監修】医薬情報研究所／株式会社エス・アイ・シー 公園前薬局(東京都)薬剤師 堀 美智子 先生



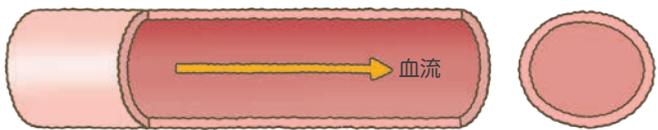
動脈硬化とは？

動脈硬化とは？

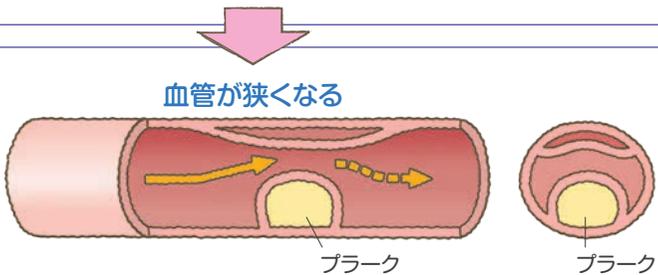
本来しなやかである動脈が、加齢や生活習慣の乱れなどにより弾力性を失い、厚く硬くなった状態をいいます。硬く傷つきやすくなった動脈にコレステロールなどがたまり、血管が狭くなったり、詰まりやすくなることでさまざまな障害をもたらします。

動脈硬化の進行

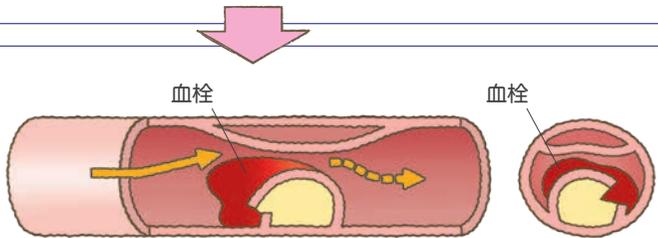
動脈は、血液を運んだり心臓に押し戻すなどポンプのような役割を持っています。



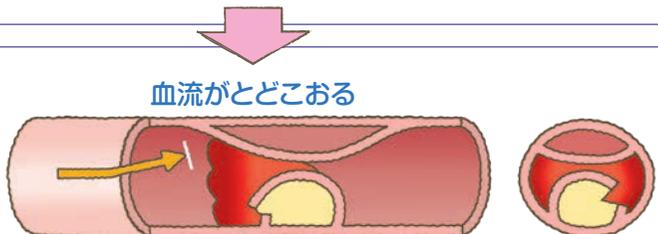
血管壁の傷んだところにコレステロールなどがたまり、プラーク*1を形成します。また傷んだ部分を修復するために血小板*2が付着して、血管壁が厚くなります。



プラーク*1が破れて、そこに血小板*2が集まり、血栓が形成されます。



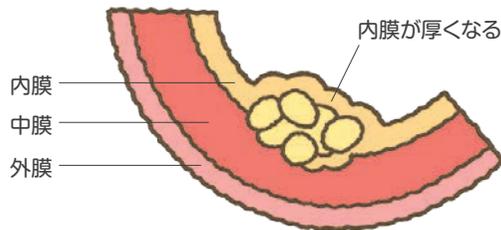
血栓により血管が詰まり、血流がとどこおります。



動脈硬化のタイプ

アテローム動脈硬化(粥状動脈硬化)

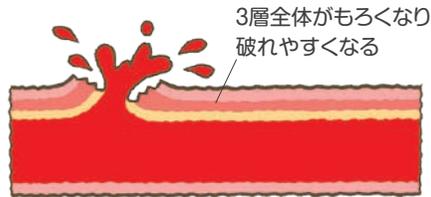
動脈の内膜にコレステロールなどが沈着して、どろどろの粥状物質(プラーク*1)となり、次第に内膜が厚くなることで血管が狭くなる。



起こりやすい部位 比較的太い動脈(大動脈、冠動脈、脳底動脈、腸間膜動脈)

細動脈硬化

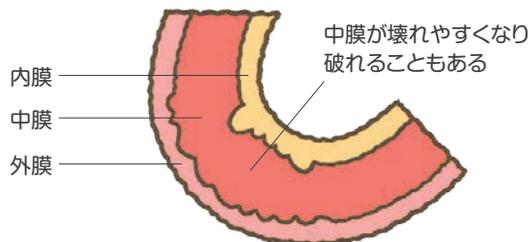
加齢や高血圧症が長く続いて引き起こされることが多い。



起こりやすい部位 脳や腎臓内の細い動脈

中膜硬化(メンケルベルグ型動脈硬化)

動脈の中膜に血中カルシウムがたまって硬くなる。

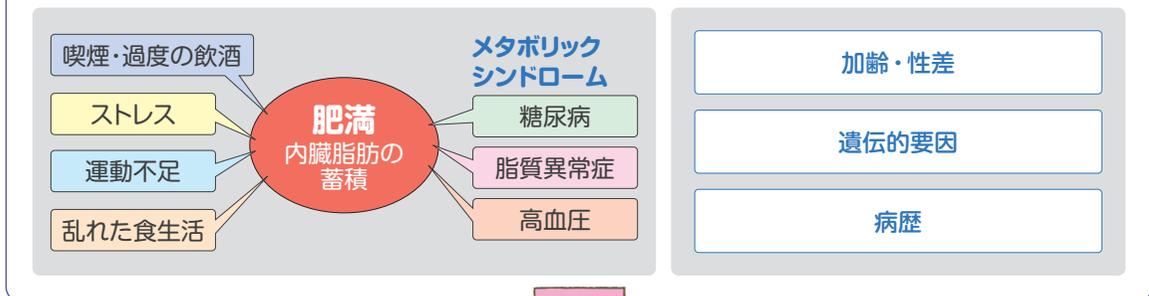


起こりやすい部位 頸部、手足の動脈

*1 プラーク:動脈の血管壁に沈着したコレステロールの固まり。粥腫(じゅくしゅ)ともいう。 *2 血小板:血液の止血や凝固作用を持つ成分

動脈硬化は、なぜ怖い？

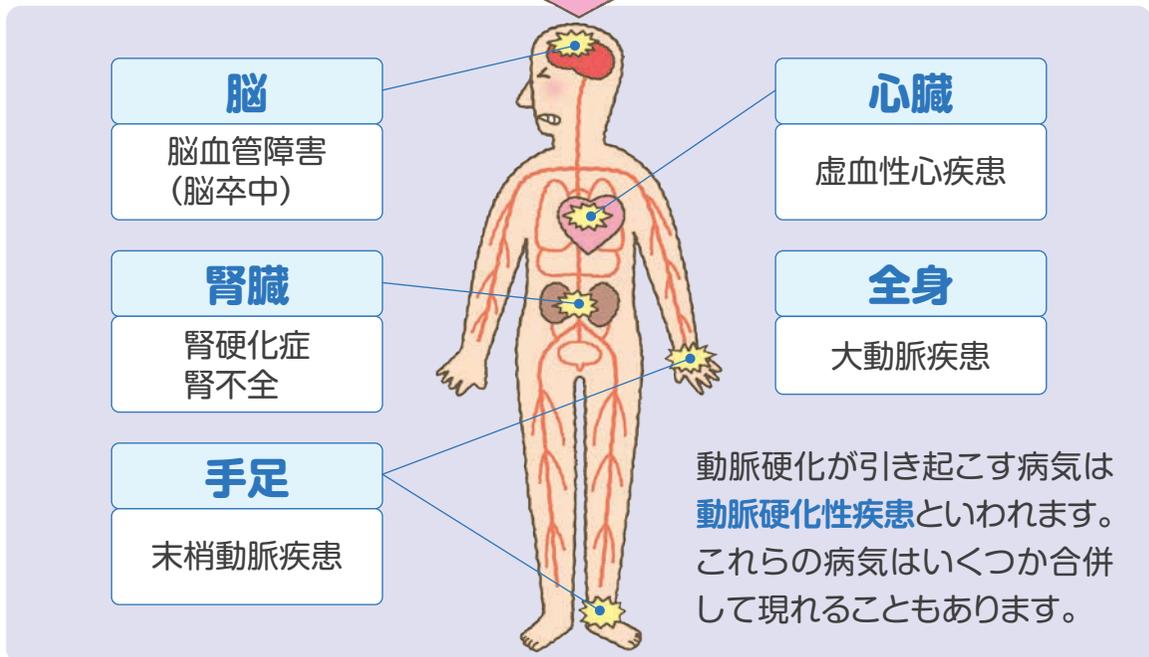
動脈硬化の危険因子



放置



進行

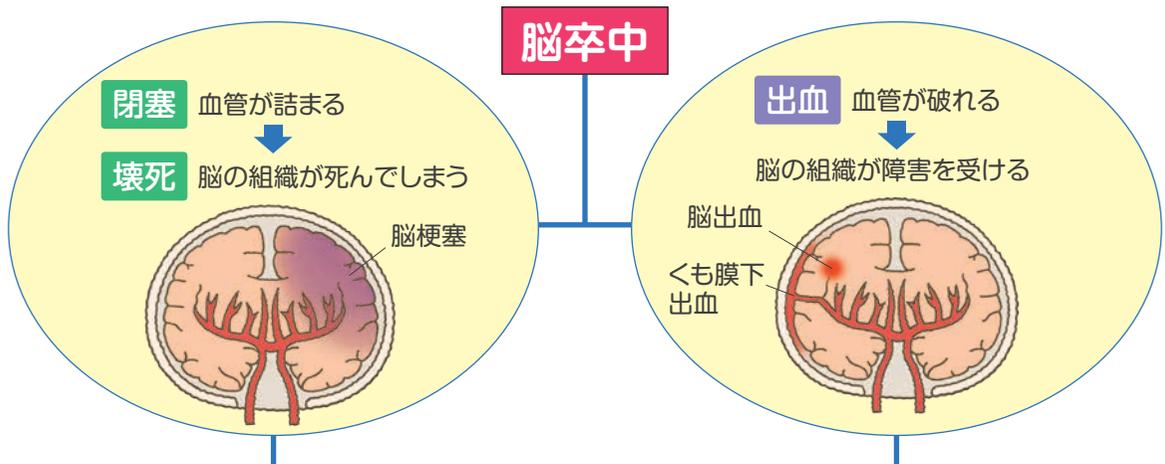


日本人の死因の上位に入る心疾患や脳血管障害などの多くは「動脈硬化」が原因となっています。このような動脈硬化性疾患が増えているのは、動脈硬化の自覚症状がほとんどないため、適切な治療を受けずに放置している人が多いからです。そのため、脳梗塞などの発作を起こして初めて動脈硬化が進行していたことに気付くということも少なくありません。普段から健康的な生活習慣を心がけるとともに、定期的に検査を受けるなどして早期発見に努めることが大切です。

動脈硬化が進行すると…

脳卒中

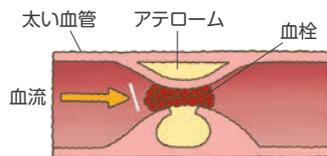
脳の血管が「詰まる」か「破れる」ことで、脳に血液が届かなくなり、脳の神経細胞が障害される病気です。



脳梗塞

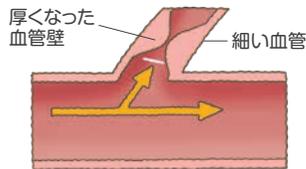
アテローム血栓性脳梗塞

脳の太い血管がアテローム動脈硬化により、血栓ができて詰まります。



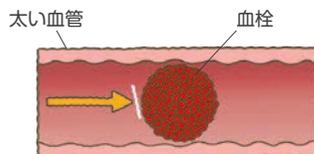
ラクナ梗塞

脳の細い血管に動脈硬化が起こって詰まります。



心原性脳塞栓症

心臓にできた血栓が脳の血管に流れてきて詰まります。心房細動(不整脈)の患者さんに多く見られます。

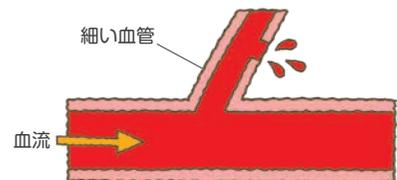


一過性脳虚血発作(TIA*3)

脳の血管の血流が一時的に悪くなって麻痺などが起きますが、24時間以内に血流が再開し、症状なくなります。脳梗塞の前触れ発作ともいわれています。

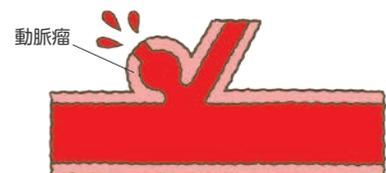
脳出血

脳の中の細い血管が高血圧や加齢によりもろくなり、破れて出血します。



くも膜下出血

脳の表面の動脈にできたこぶ(動脈瘤)が脳を覆っているくも膜の下で破れて起こる出血です。動脈瘤とは、弱くなった動脈壁が血圧によって膨らんでできたこぶです。



*3 TIA: Transient Ischemic Attack

動脈硬化が進行すると…



脳卒中は、できるだけ早く適切な対処を開始することが治療の鍵となります。発症後の時間経過とともに脳への障害が広がり、命の危険性や後遺症の重症度も高くなります。普段の様子と明らかに違う症状がある場合は、早急に医療機関を受診することが大切です。

また、脳卒中は発作を起こし突然倒れる症状をイメージしがちですが、一過性脳虚血発作(TIA)*のようにしばらくすると症状が改善することもあるので注意が必要です。

※4ページ参照

脳卒中を疑うサイン【FAST】でチェック

症状は人によって異なります。こうした症状のうち、1つだけ出現する場合やいくつかの症状が重複する場合があります。脳卒中の前触れ症状を見逃さないようにしましょう。

F ace	顔の麻痺	顔の片側が下がっている、顔にゆがみがある	
A rm	腕の麻痺	片腕に力が入らない、片腕を上げることができない	
S peech	言葉の障害	言葉が出てこない、ろれつが回らない、他人の言うことが理解できない	
T ime	発症時刻の確認	症状に気付いたら発症時刻を確認してすぐに救急車を呼びましょう	

ポイント くも膜下出血を疑うサイン

経験したことのない激しい頭痛が突然おそう
(何時、何分、何秒に起きたと自覚できる)



発作が起こったら…

脳卒中治療では「**脳の機能障害を最小限にすること**」と「**全身への影響を最小限にすること**」がポイントとなります。

脳卒中の後遺症は、日常生活に影響を及ぼすことも少なくありません。治療と併せて、入院早期からリハビリを始めることもあります。

脳梗塞

脳梗塞のタイプと経過時間からお薬を選択します。

- 詰まった血栓を溶かすお薬
- 脳のむくみ(腫れ)を抑えるお薬
- 血栓ができるのを防ぐお薬

重症度に応じてカテーテル治療やバイパス手術などが行われます。

脳出血 ・ くも膜下 出血

出血により頭蓋骨内部の圧力が上がっているので、それを下げるお薬などが用いられます。

重症度に応じて出血によりできた血の固まりを取り除いたり吸引する手術が行われます。



生活習慣を改善し、動脈硬化を防ぎましょう

動脈硬化性疾患を起こさないためには、動脈硬化を促進する喫煙や運動不足、食生活の乱れなどの危険因子を除去することが最も重要です。生活習慣を見直し、動脈硬化の予防に努めましょう。

ポイント 1 適度な運動を習慣にしましょう

肥満を解消・防止するためには、日頃から体を動かす習慣を身につけておくことが大切です。

積極的に運動を行うことで、善玉コレステロール（動脈硬化を防止）が増えることが分かっています。また運動による適度な疲労は、ストレス発散や良質な睡眠を促します。

注意! 何らかの治療を受けている人は主治医と相談してから始めましょう。



ポイント 2 食べ過ぎに注意し、栄養バランスのとれた食事をしましょう

バランスのとれた食事を心掛け、1日3食規則正しく食べましょう。またよく噛んでゆっくり食べることで食べ過ぎを防ぐことができます。

アルコールの過剰摂取は動脈硬化を進行させるため、飲み過ぎには注意しましょう。



ポイント 3 禁煙しましょう

喫煙は動脈硬化の進行だけでなく、多くのがんの危険因子ともなります。例えば、たばこが吸いたくなる場所を避けたり、吸いたくなったら、別の行動でリフレッシュするなど、自分に合った禁煙方法を実行してみましょう。



ポイント 4 お薬でのコントロールは主治医に従い適切に

すでに脂質異常症や高血圧症などの生活習慣病になっている場合には薬によるコントロールが必要です。自覚症状がないからといって勝手に薬の使用を中止するなどせず、主治医と相談し適切に治療しましょう。また、動脈硬化は早期発見が大切です。年に一度は必ず検査を受けるようにしましょう。



ニプロ 一般向け情報サイト

お薬と病気のなるほどライブラリ
「動脈硬化について」はこちら ▶▶



医療機関・薬局名