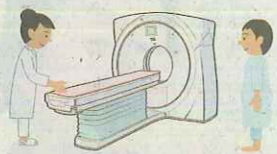


座談会参加者



聞き手  
フリーアナウンサー  
はせがわ れいこ  
**長谷川 玲子さん**



公益財団法人  
SBS静岡健康増進センター 所長  
こが しん  
**古賀 震さん**

熊本大医学部卒。同大医学部付属病院で研修後、コロンビア大博士研究員。宮崎医科大学講師、和歌山県立医科大助教授を経て、静岡県立大教授。同小鹿キャンパス健康支援センター所長を経て、2018年から現職。



静岡赤十字病院  
脳神経内科部長兼検査部長  
いまい のぼる  
**今井 昇さん**

日本脳卒中学会認定専門医。2001年より静岡赤十字病院に勤務。08年より現職。医師会との脳卒中連携を推進し、900人以上の医師と連携。重症脳卒中病前スクールの導入を推進し、脳卒中の発症から予防までの診療体制構築を行っている。



静岡県立総合病院  
脳神経外科部長  
さとう つかさ  
**佐藤 宰さん**

京都大医学部卒。京都府での初期研修後、2000年から09年まで静岡県立総合病院勤務。京都大、小倉記念病院、倉敷中央病院での勤務を経て、12年に静岡県立総合病院に戻り、現職。各種脳疾患に対する開頭手術を中心に、直近20年間での手術件数は約2000件。



静岡県健康福祉部  
健康増進課 技監  
うえまつ かずこ  
**植松 和子さん**

千葉大看護学部卒。1982年、静岡県入庁。保健師として主に保健所(健康福祉センター)で母子保健、精神保健、感染症等保健事業に従事。2018年から現職。

SBS静岡健康増進センター座談会

# 教えて! 健康

テーマ

## 知ろう「脳卒中」

第1回  
(全3回)

### 知ろう脳卒中

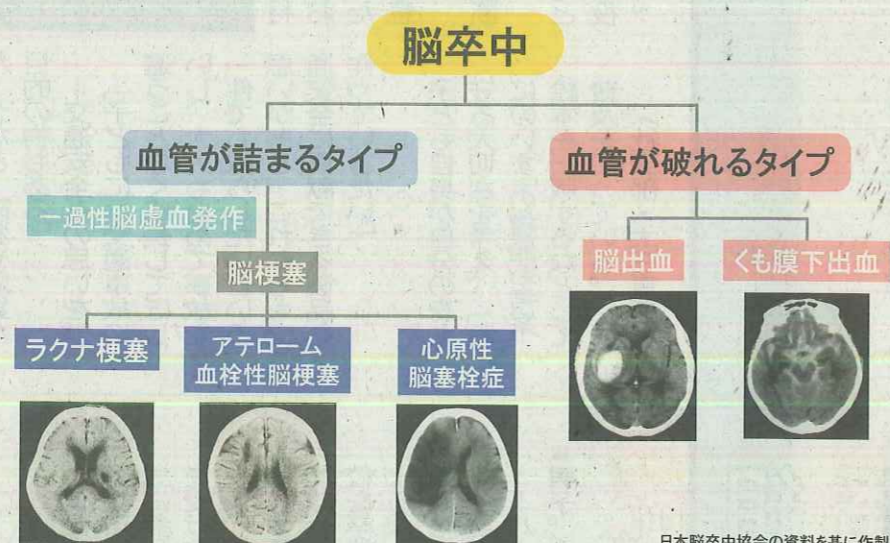
日本人の三大生活習慣病の一つ「脳卒中」。突然発症する病気で防ぎようがない、と思われがちですが、正しい知識があれば救える命があり、後遺症も少なく済みます。治療や予防の最前線にいる専門家に脳卒中をめぐる現状と治療技術の進歩、予防の大切さについて聞きました。聞き手はフリーアナウンサー長谷川玲子さん。

〈企画・制作/静岡新聞社地域ビジネス推進局〉



突然、次の症状がおこったら脳卒中かもしれません

### 脳卒中には血管が詰まるタイプと破れるタイプがあります



日本脳卒中協会の資料を基に作製



長谷川 脳卒中という言葉自体は、実は平安時代の書物にも出てくるほど、日本人にはなじみのある病名ですが、詳しく理解している方は案外少ないのではないのでしょうか。

今井 脳卒中とは、血管が詰まるタイプと破れるタイプに大別されます。まず詰まるタイプで、詰まりかかっているものを一過性脳虚血発作と言い、そのまま詰まると脳梗塞になります。詰まり方も3種類あり、非常に細い血管が詰まるのがラクナ梗塞で、軽いまひで終わること

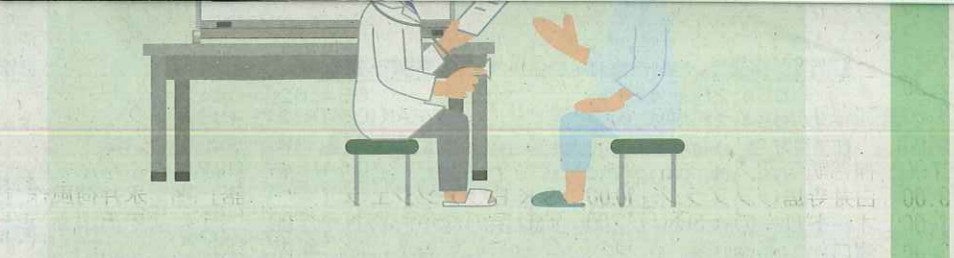
長谷川 脳卒中のくも膜下出血と脳出血の話になります。が、この血管が破れているか

## 脳が司る機能や生命脅かす

片ま 脳梗 長谷川 脳梗塞には血栓症と塞栓 今井 梗塞には血栓症と塞栓 佐藤 血管が破れるくも膜下 片ま 脳梗塞には血栓症と塞栓 今井 梗塞には血栓症と塞栓 佐藤 血管が破れるくも膜下



血管が破れることも膜下出血の話になります。血管が破れることも膜下出血の話になります。血管が破れることも膜下出血の話になります。



**突然、次の症状がおこったら脳卒中かもしれません**

- 片方の手足の力が入らない
- 視野の半分が見えない
- 舌がもつれた、ろれつが回らない
- 歩きづらく、片側に倒れそうになる
- 経験したことがない頭痛がおこった



験したことがないほどの激しい頭痛が起きます。脳幹の場合があります。当院の場合、重症で搬送される方は2〜3割で、最近では皆さんも勉強されているので、軽い段階で来院される方も増えていきます。ただ、軽くても重症化する恐れがあるので、一晩様子を見るなどせずに、すぐ病院に行ってください。

**脳卒中による死亡 全国より多い傾向**

古賀 わが国の主な死因別死亡数ですが、筆頭はがんで30%弱です。2番目は心疾患で約15%。その後は老衰と脳卒中、肺炎がほぼ同数で、脳卒中は年間約115万人が亡くなっています。

長谷川 おさらいをしますと、脳卒中には、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血、三つのタイプがあるといふこと。そして、脳の神経細胞は一旦だめになると回復しづらい。だからこそ、早く回復できるように努める必要があるのですね。

亡くなる方が多いことが分かりました。

**片まひや言語の異変 脳梗塞の重要サイン**

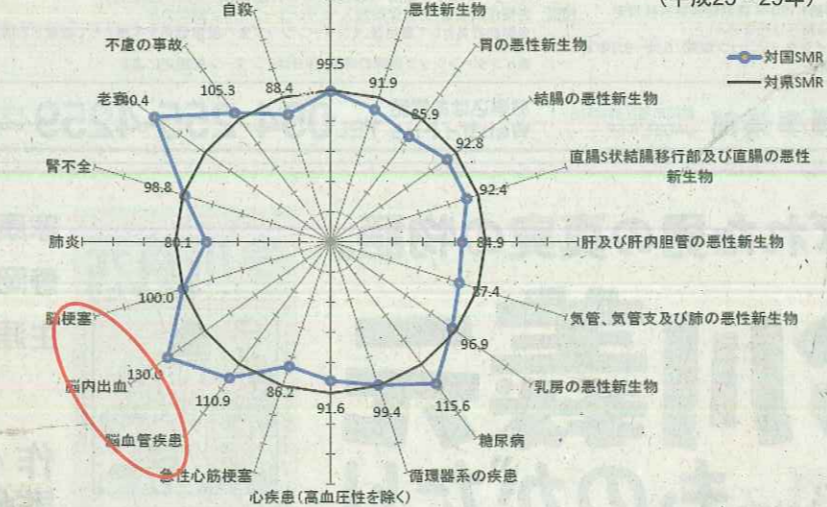
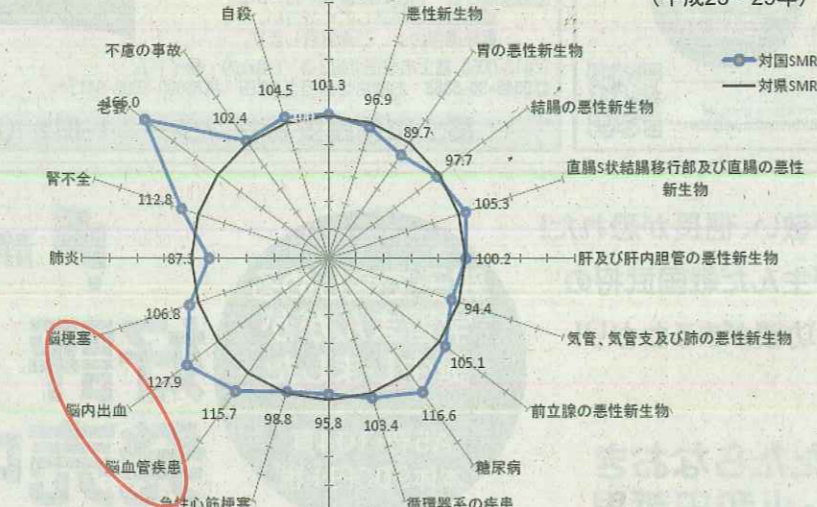
長谷川 脳卒中になると、どんな症状が出ますか。

今井 脳には場所によって働きがあり、損傷の位置で症状も異なります。よく知られているのは手足のまひです。例えば、右側の手足の動きは左の脳で命令しますので、左の脳がやられると、右側の手足にまひが出ます。舌を動かす筋肉を命令する場所がやられるとろれつが回らなくなり、片方の脳の後方が働きを失うと、視野が半分見えにくくなります。小脳に損傷があるとバランスが取れなくなり、うまく歩けなくなります。くも膜下出血では、今まで経

験したことがないほどの激しい頭痛が起きます。脳幹の場合があります。当院の場合、重症で搬送される方は2〜3割で、最近では皆さんも勉強されているので、軽い段階で来院される方も増えていきます。ただ、軽くても重症化する恐れがあるので、一晩様子を見るなどせずに、すぐ病院に行ってください。

長谷川 おかしいな。重症かどうかはどのような症状で判断するのでしょうか。

今井 重症の方を迅速に見分けるポイントを紹介しましょう。まず、黒目が両方とも片側に寄っている場合は、脳の片方の広範囲な障害があります。物を見せて、その名前が言えない場合は重症の脳梗塞や、失語症と言ってしまう言語を命令する脳の左側の障害が考えられます。後頭部に大きな脳梗塞が起きると、半分視野が見えなくなり、指を4本出しても、何本か正確に答えられなかったりすることが起きます。重症の脳梗塞の場合、血栓を溶かしたり機器で血栓を回収したりする治療法があります。



座談会参加者



聞き手  
フリーアナウンサー  
はせがわ れいこ  
長谷川 玲子さん



公益財団法人  
SBS静岡健康増進センター 所長  
こが しん  
古賀 震さん

熊本大医学部卒。同大医学部付属病院で研修後、コロンビア大博士研究員。宮崎医科大講師、和歌山県立医科大助教授を経て、静岡県立大教授。同小鹿キャンパス健康支援センター所長を経て、2018年から現職。



静岡赤十字病院  
脳神経内科部長兼検査部長  
いまい のぼる  
今井 昇さん

日本脳卒中学会認定専門医。2001年より静岡赤十字病院に勤務、08年より現職。医師会との脳卒中連携を推進し、900人以上の医師と連携。重症脳卒中病前スクールの導入を推進し、脳卒中の発症から予防までの診療体制構築を行っている。



静岡県立総合病院  
脳神経外科部長  
さとう つかさ  
佐藤 宰さん

京大医学部卒。京都府での初期研修後、2000年から09年まで静岡県立総合病院勤務。京大、小倉記念病院、倉敷中央病院での勤務を経て、12年に静岡県立総合病院に戻り、現職。各種脳疾患に対する開頭手術を中心に、直近20年間での手術件数は約2000件。



静岡県健康福祉部  
健康増進課 技監  
うえまつ かずこ  
植松 和子さん

千葉大看護学部卒。1982年、静岡県入庁。保健師として主に保健所(健康福祉センター)で母子保健、精神保健、感染症等保健事業に従事。2018年から現職。

SBS静岡健康増進センター座談会

教えて!  
健康

テーマ

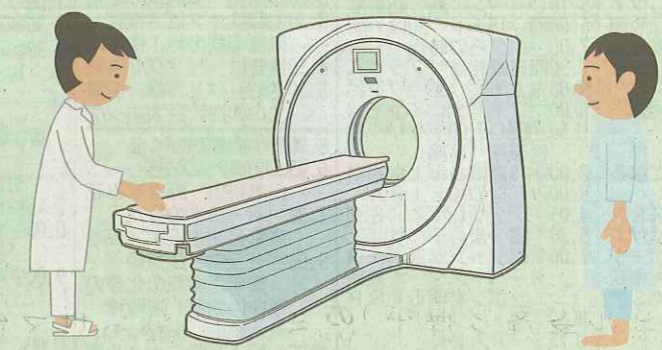
知ろう「脳卒中」

第2回  
(全3回)

直そう脳卒中

日本人の三大生活習慣病の一つ「脳卒中」について、治療や予防の最前線にいる専門家が語り合った座談会。第1回では、脳卒中のさまざまなタイプについて学びました。第2回は二人の医師に、発症した場合どのような治療を受けることになるのか、受診には何が大切なのかなどを聞きました。

〈企画・制作/静岡新聞社地域ビジネス推進局〉



機械的血栓回収術 スtent型血栓回収デバイス

異変感じたら迷わず病院へ+

長谷川 脳卒中のタイプ別の治療法について伺います。まず脳梗塞の治療について教えてください。

佐藤 脳梗塞の治療は多岐に渡りますが、主要な二つを紹介いたします。まずtPA点滴、これは血の塊を溶かす薬です。ただ、発症後4・5時間以内の方が対象です。それ以上経った方には使えない、制限時間のあるお薬です。

もう一つはカテーテル治療です。最近発展してきた治療法で、

太い血管の血栓の除去に有効です。カテーテルという管を、頭の血管の患部まで持っていき、詰まった血栓を直接取り除きます。これは非常に成績が良く、脳梗塞に必須の治療法です。

今井 tPA療法は血液の塊を溶かす点滴で、血流を再開通させます。前述の通り、時間の制限が厳しく、脳梗塞か否かの検査をしていると、それだけで60分ぐらい経ってしまいます。というところは、発症後3・5時間以内には病院に来ないと使

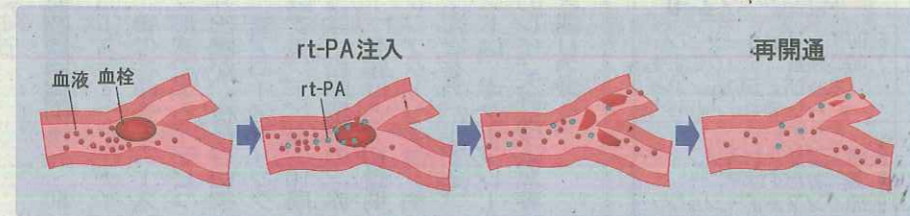
えません。また、早く投与すれば効果も高く、出血の副作用も減るメリットもあります。

回復率は、ある程度細い血管なら半分以上有効ですが、太い血管では低くなります。脳卒中の専門医がいればこの医療機関でも行え、できない場合でも、救急隊が適切な病院に搬送してくれます。治療は保険適用されますのでご安心ください。

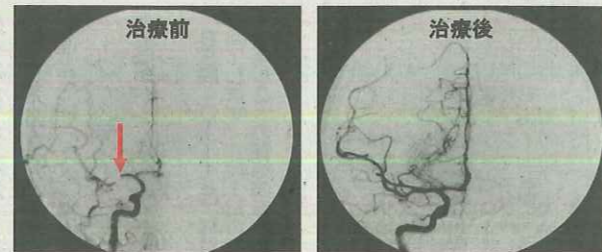
長谷川 tPA療法は内科的療法ですが、内科と外科の手術の選択の分かれ目は。

脳梗塞の最新の治療は、後遺症を減らします

rt-PAによる血栓溶解療法



発症から4.5時間以内に治療しなければいけないため、発症3.5時間以内の病院到着が必要



日本脳卒中協会の資料を基に作製



佐藤 と、すい血管ば、機械的この根か、どのを、まで、ント、達し、去し、とは、ませし、

の採



座談会参加者



聞き手  
フリーアナウンサー  
はせがわ れいこ  
**長谷川 玲子さん**



公益財団法人  
SBS静岡健康増進センター 所長  
こが しん  
**古賀 震さん**

熊本大医学部卒。同大医学部付属病院で研修後、コロンビア大博士研究員。宮崎医科大講師、和歌山県立医科大助教授を経て、静岡県立大教授。同小島キャンパス健康支援センター所長を経て、2018年から現職。



静岡赤十字病院  
脳神経内科部長兼検査部長  
いまい のぼる  
**今井 昇さん**

日本脳卒中学会認定専門医。2001年より静岡赤十字病院に勤務。08年より現職。医師会との脳卒中連携を推進し、900人以上の医師と連携。重症脳卒中前病前スケールの導入を推進し、脳卒中の発症から予防までの診療体制構築を行っている。



静岡県立総合病院  
脳神経外科部長  
さとう つかさ  
**佐藤 幸さん**

京都大医学部卒。京都府での初期研修後、2000年から09年まで静岡県立総合病院勤務。京都大、小倉記念病院、倉敷中央病院での勤務を経て、12年に静岡県立総合病院に戻り、現職。各種脳疾患に対する開頭手術を中心に、直近20年間で手術件数は約2000件。



静岡県健康福祉部  
健康増進課 技監  
うえまつ かずこ  
**植松 和子さん**

千葉大看護学部卒。1982年、静岡県入庁。保健師として主に保健所(健康福祉センター)で母子保健、精神保健、感染症等保健事業に従事。2018年から現職。

SBS静岡健康増進センター座談会

# 教えて! 健康

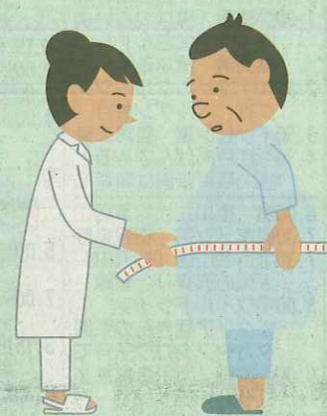
テーマ

## 知ろう「脳卒中」

最終回  
(全3回)

### 防ごう脳卒中

日本人の三大生活習慣病の一つ「脳卒中」について、タイプ別にどのような治療となるのかを聞き、迅速な治療開始の大切さを学んできました。しかし、治療は目覚ましく進歩したものの脳卒中の制圧には至っていません。脳卒中を減らすカギは予防意識の広がりにあります。最終回のテーマは「防ごう脳卒中」です。  
(企画・制作/静岡新聞社地域ビジネス推進局)



## 生活改善でリスク減らせる

**長谷川** 脳卒中の症状や治療法を伺ってきましたが、まずは予防ありきですね。

**古賀** 脳卒中の最大の危険因子は高血圧です。血圧が高いと動脈硬化が進み、血管が詰まったり破れやすくなったりします。降圧剤の服用、減塩の食生活を心掛ける工夫が必要です。  
**長谷川** 食事は毎日取るものだけに、減塩は不可欠ですね。毎日の塩分摂取量はどのぐらいが理想なのですか。

**植松** 国が推奨する1日の塩分摂取量は男性が8g、女性が7g未満です。しかし、平成28年の国の調査では、本県の摂取量は男性10.3g、女性9.0g

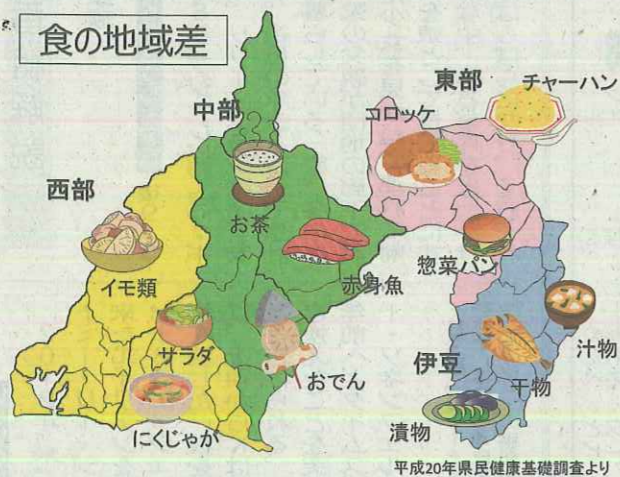
と、目標値よりオーバーしていました。さらに高血圧の薬を服用中の方の目標量はもっと厳しく1日6g未満ですので、薬を過信せず、より一層減塩に気を付けていただきたいです。

以前、本県で食生活の調査をしたところ、地域差が見られました。中でも伊豆地域は塩分が多い汁物、漬物、干物を取る方が多いという結果でした。この地域は特定健診結果では高血圧の割合が高く、死因別の死亡状況からは脳卒中で亡くなる方も多い傾向が見られました。塩分摂取だけが原因とは言えませんが、傾向はあると思います。国は3年ごとに各都道府県

別の健康寿命の公表をしています。初回(平成22年)は本県が健康寿命第1位でした。ところが回を追うごとに順位が下がっているのです。健康寿命の要因はいくつかありますが、本県は脳卒中で亡くなる方が多いため、脳卒中を減らすことで健康寿命も延ばせるのではないかと思います。

**長谷川** 無理なくできる減塩のコツがあれば教えてください。  
**植松** 今は外食する方も多くありますので、外食に含まれる塩分量を意識しましょう。例

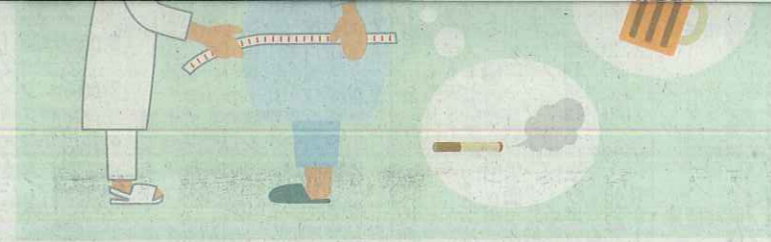
**だしや香辛料を活用**  
**野菜摂取も意識的に**



食塩摂取の1日の目標量  
男性8g未満、女性7g未満  
※高血圧治療の目標量は、1日6g未満  
(日本人の食事摂取基準2015年版) (高血圧治療ガイドライン2014, 日本高血圧学会)

**減塩のヒント**

- かける前にはまず味見
- 香辛料や酢、減塩調味料を上手に利用しましょう
- 栄養成分表示で食塩チェック
- 出汁の旨みを感じてみましょう
- お酒のつまみには要注意
- 野菜・果物を上手に取り入れましょう



# る

平成22年(は本県が第1位でした。ところが順位が下がりました。健康寿命の平均は延ばせるのではと

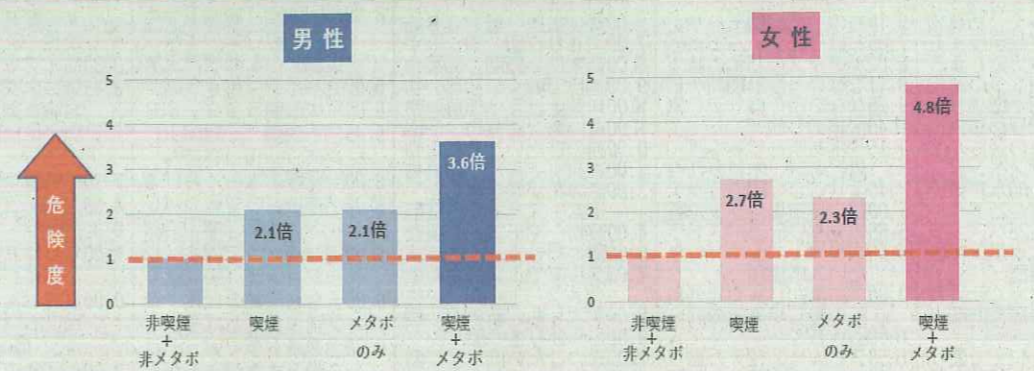
## 辛料を活用も意識的に

無理なくできる減塩は外食する方も多いため、外食に含まれる塩分を減らすことが大切です。

野菜・果物を上手に取り入れましょう

お酒のつまみには要注意

### 喫煙とメタボの組み合わせによる循環器疾患のリスク



※日本人40-74歳男女3,911例：12年間の追跡調査  
Higashiyama A, et al. Circ J 2009;73:12258-63  
[http://www.mhlw.go.jp/topics/tobacco/houkoku/dl/100222b\\_0002.pdf](http://www.mhlw.go.jp/topics/tobacco/houkoku/dl/100222b_0002.pdf)

ばこは肺がんや脳卒中や心筋梗塞にも悪影響を及ぼしているのです。

長谷川 今井先生は外来で、禁煙に力を入れていきますね。

今井 患者さんには常にたばこの弊害を説いています。

佐藤 喫煙は良くないにもかかわらず、病院で私たちが前にして「吸っていいですか」と言う方もいるほどで、まだ怖さを自覚されていない方が多いようです。そこで予防のための手術を受ける方には「合併症

も高まるため、禁煙されない限りは手術をしません」と申し上げています。

今井 そして今、若い方のメタリックシンドロームが問題です。20〜30代で脳卒中になる方がいるのですが、ほぼ全員がメタボなのです。さらに、検診も受けず、ご自分の血圧を知らない方も多いのです。ご自分の体調の基本データは把握していただきたいものです。

佐藤 アルコールは少量なら良いという話もありますが、実は、喫煙と高血圧と飲酒、この3要素のある方ほど、動脈瘤が破れるリスクは高まります。中でもリスクが高いのが飲酒です。お酒もなるべく飲まない方がいいのです。

植松 腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上で、高血圧と糖尿病と高脂血症のうち、二つ以上に該当している方をメタボと定義しています。メタボの喫煙者は、非メタボの非喫煙者に比べ、循環器疾患のリスクが男性は3.6倍、女性は4.8倍も高まります。

長谷川 喫煙、飲酒、肥満、食生活など、日常生活で改善するべきことは少ないといけませんね。

そして健康診断や人間ドックなどの大切さも実感しました。

### 自己判断の服薬中断 リスク高めることに

古賀 血圧、コレステロール、糖尿病、肥満など、自分の体を把握することは重要です。脳卒中が心配なら、MRIで行う脳ドックもあります。皆さんが健康長寿を全うされるためにも、人間ドックや健康診断はぜひ受診しましょう。

今井 脳ドックは年齢や受診の頻度に制限はありません。ご家族に動脈瘤の方がいるとか、高血圧や糖尿病などがあれば、若い時から受けても良いでしょう。MRIは放射線被ばくがないので心配ありません。

佐藤 首から頭につながる頸動脈も病気が起きやすい場所ですが、これも超音波検査で簡単に診断できます。頸動脈が悪い方は、他の血管もリスクがあります。脳ドックには頸動脈の超音波の検査が入っていることが多いので、お勧めします。

植松 特定健診の受診率は、国は70%を目標にしていますが、本県ではまだ54.1%と目標値には届かない状況です。ご自身の健康状態を知るためにも日頃お医者さんにかかる機会のない

方こそ、ぜひ健診を受けてください。

長谷川 最後に、県民の皆さんへメッセージをお願いします。

今井 脳卒中の対策として忘れられがちなのが、薬を勝手にやめてしまうことの危険性です。血圧や血糖の薬などを自己判断でやめると、脳梗塞や脳出血になる心配が高まります。

また、静岡市の場合、急性期病院、回復期リハビリテーション病院、開業医が、脳卒中予防の連携を行っています。例えば血圧が高い時、総合病院にすぐとかかる必要はありません。普段はかかりつけの診療所で受診し、何かあれば急性期病院で対応するといった、地域での取り組みも行っていますので安心して受診を続けてください。

佐藤 脳卒中は怖い病気ですが、死亡率は減少傾向にあります。ただ、命は助かっても後遺症が残るのが問題です。家事や仕事ができず、寝たがりや介護が必要となってしまうのです。

脳卒中は、生活習慣を改善していけば予防につながります。禁煙、休肝日、減塩、ダイエットなど、普段からできることを始めて、人生100年時代、元気に健康長寿を目指していきましよう。

### 脳卒中は予防できる病気です

#### 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 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

番外編 **お薬は 勝手にやめずに 相談を**

日本脳卒中協会