

脳卒中について

小金井中央病院 内科医師 川田 浩

脳卒中は緊急疾患です

日本では1951年から1980年までの脳卒中は死亡原因の第1位でした。最近では脳卒中による死亡率は低下していますが、それでも、ガン、心臓病に次いで死亡率の3位です。介護保険でも寝たきりなど要介護になった主な原因の第一位で約3割を占めます。以前は脳卒中うち「脳出血」が多かったのですが、最近では「脳梗塞」が増加しています。

かつて「中気」「中風」ともいわれていた「脳卒中」は大きく2つに、すなわち「血管が詰まる」と「血管が切れる」ものに分かれます。

脳の血管が詰まったり、細くなったりして十分な血液が流れなくなった結果、脳の神経が死んだ状態が「脳梗塞」です。脳梗塞は血管の詰まり方によって「脳血栓（のうけっせん）」とか「脳塞栓（のうそくせん）」に分類されます。脳血栓は動脈が動脈硬化の変化によって狭くなり詰まったものです。一方、脳塞栓は心臓の不整脈や弁膜症にともないできた血液の固まりが脳に流れ詰まったものです。ちょうど長嶋茂雄名誉監督がかかった脳梗塞は脳塞栓、その中でも不整脈に伴う心原性脳塞栓症になります。

血管が切れる病気には「脳出血」「くも膜下出血」があります。くも膜下出血はほとんどの場合は脳動脈瘤が破裂して起こります。脳出血は脳の中の細い血管が切れて脳の中に出血し、脳に血液の塊ができ周囲の脳を圧迫し後遺症を残します。

脳卒中の症状

代表的なものは

1. 突然の半身の運動障害、感覚障害
2. 片方の目の視力障害や視野障害
3. 言葉がでてこない、他人の言うことが理解できない、呂律がまわらない
4. 突然起こった原因不明の頭痛
5. めまい、身体不安定、または、突然倒れる

の5項目です。

なお、このような症状が一時的に起こった後に元に戻ることがありますが、これは「一過性脳虚血発作」と呼ばれる状態で今後脳梗塞をおこす前兆ですので注意が必要です。

脳卒中の検査

症状だけでは脳梗塞なのか、脳出血なのか判断出来ないことも多いので緊急に検査が必要です。行われる検査にはCT、MRIがあります。CTはX線を利用して身体を輪切りの形を写真にする検査です。MRIも体の断面図を作る検査ですがこちらは磁石を用いており、縦切り、横切り、斜め切りなどさまざまな方向の断面の写真も撮ることができます。さらにMRI装置で血管の形をみるMRAという検査もあります。

脳卒中の治療

残念ながら脳卒中にかかると脳は完全にはもとに戻りません。しかし、早期に治療を開始することで最小限の障害で済みます。脳梗塞では症状が出て間もない時に血栓や塞栓を溶かす薬や、微少な血液の循環を改善させる薬、血栓や塞栓を出来にくくする薬を使います。脳出血では手術を行うこともあります。

リハビリテーション

急性期を乗り切った後に残った障害にはリハビリテーションが有用です。一度完全に失ってしまった機能はなかなか元には戻りませんが、脳卒中の機能障害を少しでも軽く済ませ、残された機能を最大限に生かし新しいやりかたで身の回りのことをする方法を学ぶことが大切です。

脳卒中の予防

脳卒中になると多かれ少なかれ後遺症を残します。このため予防が大切です。脳卒中にかかりやすい人は糖尿病、高血圧、高脂血症にかかっていたり、喫煙、肥満、過量の飲酒など、生活習慣に問題があります。また脱水状態になると血液が濃くなり血栓ができやすくなるため注意が必要です。特に心房細動がある人などはサウナや炎天下のゴルフなどはなるべく避けましょう。リスクの高い人はアスピリンなど血小板の凝固作用を弱める薬を服用することがあります。

最後に、日本脳卒中協会が掲げた脳卒中予防のための十か条をお示しします。

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. 予防にはタバコをやめる意志を持って
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



便秘の予防と対策

3階病棟
看護師長 藤沼 明美

大便是どのようにつくられるか

- 口から入った食べ物は、体内で消化・吸収され、最後に残ったものが便となって、肛門から体外に排泄されます。
1日の便の量は平均150g位で、そのうちの70~85%を水分が占め、腸内細菌の死骸が10~25%、食べ物の残りカス（食物繊維）が10~15%、脂肪、その他で形成されています。

便秘とは

- 毎日排便がないからといって便秘とはいえません。理想としては1日1回の排便が望ましいのですが、たとえ2~3日に1回でも、気持ちよく排便があり、本人に満足感あれば、便秘とはいわないのです。

1日1回排便があり、排便後はすっきりしている。
毎日排便はないが、便はすっきり出て、排便後はすっきりしている。

正常な
排便

5日以上排便がなく、便が硬くなってなかなかでない。
毎日排便はあるが、残便感があり、すっきりしない。

便秘



便秘の予防と対策

* 食事について

- ・朝食は必ず取る。朝食を取るにより便意が起こりやすくなります。
- ・朝食の15～30分後に必ずトイレへ行くことを習慣にする。
最初のうちは排便がなくても、毎朝根気よく続けていると、しだいに排便のリズムが生まれ、便意が起こるようになってきます。
- ・朝目覚めたときに、冷たい水をコップ2～3杯一気に飲むことにより、胃・大腸が刺激され、大腸のぜんどう運動が活発になります。
- ・食物繊維をたっぷり取る。食物繊維の多い食物として、穀類、イモ類、豆類、野菜（特に根菜類、葉菜類など）
- ・ヨーグルトを取る。ヨーグルトにはビフィズス菌などの善玉菌を増やし、腸内環境を整える効果があります。

* 運動について

- ・腹筋を強化する。腹筋を強化すると排便時にいきんだ時、十分な圧力をかけることができ、便をスムーズに出すことができます。歩くことは腹筋を鍛えることになります。一日30分の散歩に励みましょう。

* マッサージについて

- ・おなかをマッサージすると、直接大腸への刺激となって、ぜんどう運動が促されます。
片方の手のひらを右の下腹部に当て、へそのまわりを時計まわりに円を描くようにゆっくりマッサージします。

* 便意をがまんしない

- ・便意をがまんしてしまうと便意は引っ込んでしまいます。便意が消えると、腸のぜんどう運動もストップしてしまいます。

* ストレスをためない

- ・腸の働きは自律神経に支配されているため、精神的ストレスが積み重なると、自律神経の働きが乱れ、大腸の正常なリズムが狂い、便秘を招いてしまいます。

* 便秘薬について

- ・薬はあくまでも最後の手段です。便秘があるからと、便秘薬を連用していると、自力で排便する能力が低下し、便秘薬に頼らないと排便できなくなる可能性があります。

便秘と病気

* こんな病気が便秘を引き起こすことも・・・

- ・大腸がん、大腸ポリープ、大腸憩室炎、腸閉塞などがあります。便秘の人は病気の可能性も考え、一度は専門医の診察を受けるようにしてください。

