

放送日： 平成 20 年 12 月 15 日

タイトル： 高血圧と脳卒中について

担当者： 医師 田中 敏樹

秋が深まり、朝晩の気温が急に低くなり、冷え込んでくると、毎年、当院の脳神経外科に入院する脳卒中の患者さんがめだって増加してきます。脳卒中とは脳出血、くも膜下出血、脳梗塞など、脳の血管が急に具合が悪くなり、突然、脳の障害、例えば意識障害、言語障害、手足の麻痺などを起こす病気全般を意味します。なぜ、この時期に脳卒中が増えてくるかといいますと、それは血圧の変動に関係します。

なかでも脳出血は、夏場少なく、この時期に特に増えてきます。もともと高血圧をお持ちの方が、気温の変動により、さらに急に血圧が上昇する時に、突然、前触れなく、脳の中の細い動脈がきれて出血します。残念ながら、脳に出血が起こりますと、多くの方は言語障害や手足の麻痺、しびれ痛みといった後遺症を残し、その後一生不自由な生活を強いられます。出血が大きければ、ねたきりの状態となったり、生命の危険な状態になります。一度でた血は、そのままでもいずれ数ヶ月の間に溶けて脳に吸収されてしまいますが、大きい場合は、まわりの脳を圧迫して、吸収されるまでの間に生命の危険を生じます—このような場合は救命のため、脳の中の血を摘出する手術を行う場合もあります。

しかし、手術をすれば元気なもとの状態に戻れるかということそうではありません。現在の医療では出血で破壊された脳の組織は決してもとの状態に戻すことはできません。ですから脳の後遺症は最初の出血の状態によりほぼ決まってしまう。多くは体が不自由になり、一生悲惨な生活を送ることになります—家族にも大きな負担を一生かけることになります。では、これを防ぐのにはどうすればいいかといいますと、予防しかありません。一番の予防法は、しっかり血圧を管理することです。

よく検診で血圧が高めだといわれたが放置した。また一度、血圧の薬を始めたが、正常になったので飲むのを止めた、といった方が、40代、50代の若さで脳出血を起こされ救急車でこられます。血圧は年齢と共に徐々に上がってゆく方が多いのですが、高血圧の家族歴、塩分の多い食事、不規則な生活、ストレス、疲労などとも関係します。一日の間でも、血圧は生理的に変化します。動けばあがりますし、安静にすると少し下がります。

以前は、検診や診療所、病院などで血圧を測定し、高い方に生活指導や血圧を下げる薬を与えるのが一般的でしたが、近年は、白衣高血圧や仮面高血圧といった言葉がよく言われるようになりました。日常生活ではそれほど血圧が高くないのに病院などではかるといつも血圧が高くなる方が白衣高血圧、逆に日常生活ではいつも高いのに、病院などではかるといつも血圧が正常である方を仮面高血圧といいます。そのような方々がかなりの割合で存在することから、現在は、診療所、病院などで血圧を測定した値よりも、家庭血圧を測定してそれを判断基準としています。朝起きたときと寝る前の2回、毎日血圧を自宅で測定して、その値がいつも140と90を超えないように、食生活や内服薬でコントロールすることを目標にしています。それでも、急に暖かいところから寒いところに出たときなどには大きく血圧が変化することがあり注意が必要です。

高血圧に加え、日本酒換算で毎日2合を超えるアルコール摂取が合わさった場合は、より脳出血の危険が上昇します。お酒のつまみは、塩分が多いため、血圧をあげますので、悪循環を繰り返すこととなります。毎日の生活で心当たりのある方も大勢いらっしゃると思います。

脳出血以外にも、高血圧は脳の中の細い動脈の先を徐々に変化させ、ラクナ梗塞とよばれる日本人に多い脳梗塞の最もおおきな原因となります。脳梗塞とは、急に脳の血の流れが悪くなり脳の組織が、やられてしまい、こちらも言語障害や手足の麻痺などの後遺症を残すことになる病気です。ラクナ梗塞は高血圧に喫煙が合わさるとさらに起こりやすくなります。高齢になるほど増えていきますが、稀には20代の若い方も起こすことがあります。起こってしまうと脳出血と同じく、やられた脳組織をもとに戻すことはできま

せんから、最初の血管の詰まり方で、後遺症も決まってしまう。ですから、高血圧にならないように、たばこを吸わないようにして予防してゆくしかありません。

最近、脳ドック等の検診で脳の MRI 検査を行うと、高血圧が原因と考えられる、症状が現れない程度の微小脳出血やラクナ梗塞がたくさん見つかるようになりました。一見、全く元気でも、高血圧という爆弾をかかえて生活している方が、昔よりは減ったとは思いますがまだまだ大勢いらっしゃると思います。

脳卒中は突然、前触れなく起こり、元には戻らない病気です。常々十分な予防を心がけてください。