

## 夏にご用心 脳梗塞

日本人の死亡原因は、半世紀近くがんがトップを独占し、日本人の3人に1人はがんで亡くなっています。がんに次ぐ原因は、1950年代後半から心疾患と脳血管疾患（脳卒中）が入り替わりながら2位と3位を占めており、長い間、この3疾患は3大成人病と呼ばれ、国の疾病対策が講じられてきました。

この数年の死亡原因の推移をみると、がんと心疾患が増加を続けているのに対し、脳卒中で亡くなる方は減少しています。2010年代に入ると、「肺炎」が死亡原因の3位に浮上して、脳卒中は4位となっています。肺炎の要因は高齢化によるものが大きく、年齢別にみると65歳以上から肺炎で亡くなる人が増加しはじめ、80～89歳以上では第3位、90歳以上では第2位となっています。一方、脳卒中は、55歳から79歳までの死亡原因では依然3位をキープしています。

### ■時代とともに変化する脳卒中

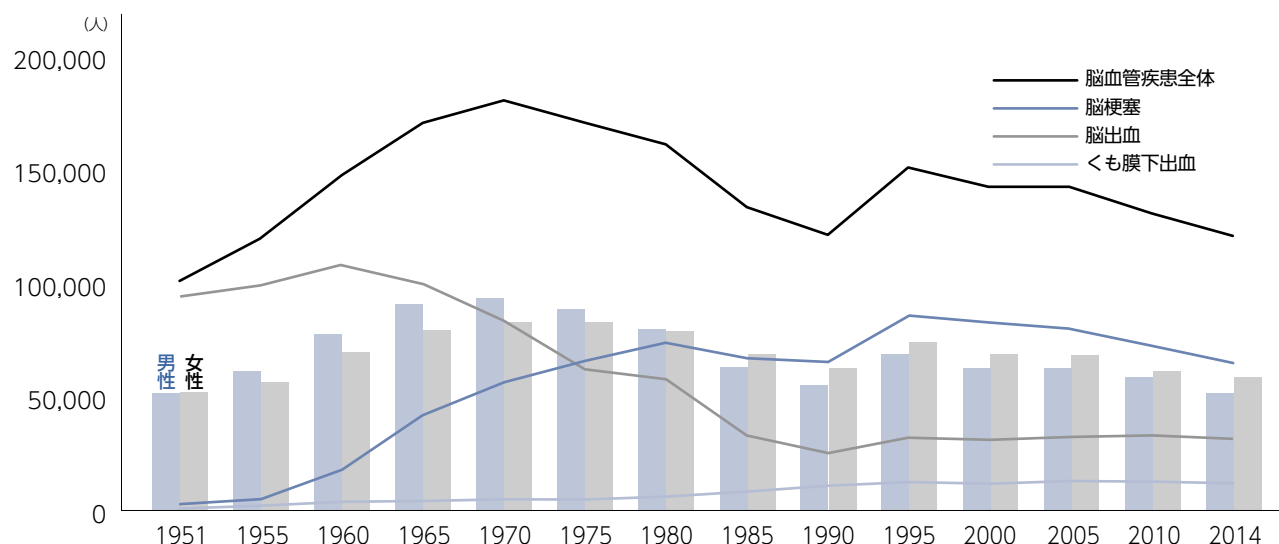
がんが死亡原因の1位となる前の1950年

代から70年代にかけては、脳卒中が死因の1位で国民病と呼ばれていました、脳卒中は、脳内血管が破ける「出血性脳卒中」と脳内血管が詰まる「虚血性脳出血」の2つに大別されます。前者の代表が「脳出血」や「くも膜下出血」、後者の代表が「脳梗塞」です。さらに脳梗塞には発症する血管や原因により、「脳血栓症」と「脳塞栓症」の2種類があります。

1960年以前は、脳卒中といえば脳出血が大半でしたが、脳出血の主原因といわれる高血圧の予防が国レベルで講じられたことで、1960年代に入ると脳出血は激減し、脳梗塞の割合が増え始めました。現在でも脳卒中の6割以上は脳梗塞が占めています。

高血圧の予防対策は、減塩により血圧を下げるとともに、たんぱく質の摂取により血管壁を強く・しなやかに保つこと、さらに場合によっては降圧剤を服用して血圧値を正常値に下げることでした。この当時は、ファミリーレストランやファストフードなどの欧米食が登場し、日本の食生活が劇的に変化した時代でもありました。その結果、肥満や糖尿病、脂質異常症など、現在でも問題になっている動脈硬化を促進させる生活習慣病が増加

図表1 脳血管疾患による死亡者の年次推移



厚労省「人口動態調査」をもとに作成

してしまったのです。脳の血管が動脈硬化となる脳梗塞が増加した背景には、このような食生活の変化が大きく関わっているといえます。

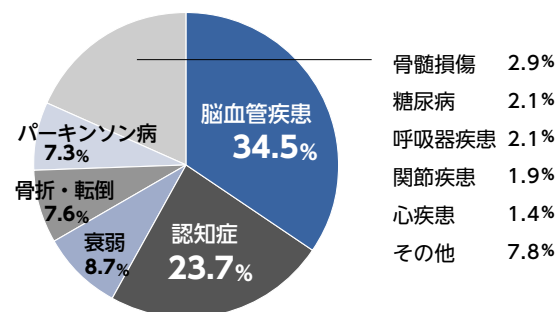
### ■寝たきりや認知症の原因に

毎年約15万人の方が罹患し、総患者数は120万人を超えている脳卒中は、現在も日本人にとって重要な病気のひとつであることに変わりありません。近年、脳卒中で亡くなる方が減少している背景には、治療や医療技術が格段に進歩したことがあげられます。しかし、脳卒中の怖さは死に至らないまでも、寝たきりや認知症の原因となる可能性が高いため、深刻な社会問題を引き起こすことです。

厚労省の「国民生活基礎調査」によると、介護が必要となった原因の1位は脳卒中となっています。その割合は介護度が上がるにつれて多くなり、最重度の介護を要する「要介護5」では、3割以上の方の原因が脳卒中です。また、要介護1～3の主な原因の1位は認知症ですが、認知症の発症にも脳卒中は深く影響しています。脳卒中が原因で発症する「脳血管性認知症」は、アルツハイマー型認知症に次いで2番目に多く、認知症全体の2割を占めているのです。寝たきりや認知症などは、日常生活活動や生活の質（Quality of Life:QOL）の支障となり、本人だけでなく周囲の人の生活にも大きな影響や負担を与えてしまう深刻な問題です。

脳卒中には事前に前触れのような発作が現れる場合があります。特に脳梗塞には、脳の血管が一時的に詰まって数分から数十分、長くても24時間以内に収まる「一過性虚血発作（TIA）」が現れる場合があるので、脳梗塞の発症を未然に防ぐことも可能です。この一過性虚血発作を起こした人の約3割が脳梗塞を発症し、しかもそのほとんどが1年以内に発症すると言われていています。症状が収まっても軽視せずに受診することが大切です。ま

図表2 介護が必要となった主な原因（要介護5）



厚労省「平成25年国民生活基礎調査」をもとに作成

た、発作が頻繁に続く場合はすぐに受診し、適切な治療を受ける必要があります。

### ■夏は特にご用心

脳卒中は寒い冬のトイレや風呂場で突然発症するイメージがあります。確かに冬は体温を逃さないように血管が収縮するので、血圧が上昇しやすく血管が破れやすくなるため、脳出血やくも膜下出血の発症が多くみられます。一方、脳卒中の6割を占める脳梗塞の発症は夏に多くみられます。夏は発汗により脱水症状に陥りやすく、血液が粘性を保つことで血栓ができやすい環境にあるのです。また、冬とは逆に、こもった熱を下げようと末梢血管が拡張することで血圧が下がり、血流が遅くなるため血栓ができやすくなるのです。

脳梗塞が発症しやすい時期は6月から8月で、睡眠中と朝の起床後2時間以内が最も多い時間帯です。熱中症と同様に、水分補給が追いつかなかつたり、体温の調節機能が十分に働かない高齢者は特に注意が必要です。

渴きを感じて水分を補給しても、体に浸透するまでに時間を要するため、特にこの時期は渴きを感じる前から小まめに水分を補給することが大切です。就寝中の発汗を補うために就寝前にコップ一杯の水を飲むことも予防につながります。また、ビールなどのアルコール類には利尿作用があるため、必要な水分も排出してしまう可能性があるため、飲み過ぎにはくれぐれも注意が必要です。