

長建国保健康ニュース

発行：ティーペック株式会社
長野県建設国民健康保険組合

今月のテーマ

『脳卒中から命を守る“FAST”』

日本人の死因第4位であり、毎年29万人が発症する脳卒中。しかし、実は初期症状があっても、本人も周囲もすぐには脳卒中であることに気付かないことが少なくありません。発症してすぐに治療を開始すれば後遺症もなく回復できる場合もあり、早期の治療につなげるためには脳卒中の症状を見分けることが重要です。脳卒中の症状を見分けるためのポイントである“FAST”を解説します。

脳卒中は脳の血管に障害が起こる病気の総称

脳卒中は、脳の血管が詰まったり破けたりすることで発症する病気の総称です。正式には「脳血管障害」といいます。脳血管障害は、脳の血管が血の塊（血栓）で詰まってしまう「脳梗塞」、脳の細い血管が破けて出血してしまう「脳出血」、脳の血管にできたコブ（脳動脈瘤）が破裂して脳の表面が出血する「くも膜下出血」の大きく3つに分類されます。いずれの場合も脳の血管がダメージを受けることで脳細胞が破壊され、その結果として脳の機能が失われてさまざまな障害が起こります。命を失うこともまれではありません。たとえ命を失わなかった場合でも一度破壊された脳細胞は再生しないため、障害を受けた脳の機能によっては言葉を話せなくなったり、体の一部が、まひしたり、意識障害が残ったり、認知症を併発したりするなど、さまざまな後遺症が表れます。このため、高齢男性では介護が必要になる原因のトップが脳卒中となっています。

脳卒中の死者数は年々減少しているものの、患者数は依然として増加傾向にあります。中高年以上の病気というイメージが強いですが、若い世代でも発症の可能性がないわけではありません。

1分でも早く治療を開始するために専門の医療機関を受診

脳卒中は発症から短時間の間に治療を開始できれば、障害が残らずに回復できる場合もあります。1分でも早く治療を開始するためにも、できるだけ早く脳卒中の症状に気が付き、治療が行える専門の医療機関を受診することが何よりも重要です。

脳卒中には典型的な症状がいくつかあります。例えば、体の片側だけが動かせない、手足にしびれ・脱力感がある、舌がもつれる、言いたいことが言葉にできない、相手の言葉が理解できない、物が見えにくい、二重に見える、目まいがする、うまく歩けない、意識がもうろうとして呼び掛けに反応できない、原因不明の激しい頭痛などです。こうした疑わしい症状が見られたらためらわずに救急車を呼び、すぐに専門病院を受診してください。

上記の症状が一時的に起こり、すぐに症状が消えてしまったという場合は、脳卒中の前触れである「一過性脳虚血発作」の可能性もあります。その場合もできるだけ早く医療機関を受診しましょう。

早期発見の典型的な症状を見分ける FAST

脳卒中の典型的な症状を発見し、早期治療につなげるための合言葉がFAST（ファスト）です。アルファベットのそれぞれが脳卒中の早期発見の4つのポイントを表現しています。脳卒中から命を守るためにとても大切ですので、ぜひ覚えておきましょう。1つでも症状がある場合は脳卒中の疑いがあるため、一刻も早く医療機関を受診してください。

●Face の F（顔のゆがみ）

顔の片側だけにまひが起こる場合があります。片方の口角（口唇の左右の端）だけが下がってしまうなど、顔が左右対称にならずゆがんでしまう症状が表れます。

●Arms の A（腕のまひ）

両腕を同じように胸の高さで上げたままにしようとしても、脳卒中によるまひがある方の腕には力が入らないため、上げたままキープすることができません。

●Speech の S（言葉の障害）

言葉の障害が起こるため、言葉が出なかったり、ろれつが回らずうまく話せなくなったりします。短い文章が話せるか、理解できるかを確認します。

●Time の T（発症時刻）

脳卒中の治療は時間との闘いですから、これらの兆候に気付いたら救急車などで緊急に医療機関を受診することが大切です。発症から一定時間の範囲なら適用となる治療法がありますので、症状が始まった時間を確認しておきます。

脳梗塞の発症から4時間30分以内なら行える血栓溶解療法（t-PA法）

血管の中にできる血の塊のことを血栓といいます。脳梗塞は脳の血管が血栓で詰まって血液が流れなくなり、酸素や栄養が届かなくなった脳細胞が破壊されてしまう病気ですから、脳細胞が破壊される前に血栓を取り除くことができれば、脳の血液の流れが元に戻り障害を残すことなく脳梗塞から回復できることとなります。

血栓溶解療法（t-PA法）は、血栓を溶かす薬を投与して脳の血流を回復させる治療法です。この治療法がうまくいった場合は劇的な効果が期待でき、後遺症がまったくない形で脳梗塞から回復できる場合もあります。しかし、血液が固まりにくくなることで出血しやすくなる副作用があり、逆に脳出血などの合併症が起こってしまう場合があります。このため、脳梗塞の発症から4時間30分以内であること、手術を受けたばかりでないことなど、厳しい条件があります。

脳卒中の治療では、できるだけ早く専門の医療機関を受診することで血栓溶解療法のような治療の選択肢が増えますので、発症が疑われる場合は救急車などですぐに医療機関を受診しましょう。

最 後 に

脳卒中の最大の危険因子は高血圧ですので、脳卒中の予防では高血圧の予防・治療が重要です。また、喫煙、過度の飲酒、食べ過ぎ、運動不足などの不健康な生活習慣のほか、ストレスも危険因子になりますので、これらの危険因子の改善にも努めましょう。さらに高血圧以外の糖尿病、脂質異常症、不整脈（心房細動）などの危険因子となる病気がある場合には、そちらもきちんと治療を継続していくことが大切です。