

休みなく働く
脳や心臓。
大事にしたいよね！



りびえる
健康サポーター
げんきち

「元気」のための基礎知識

Vol.
45

8月10日は
「健康ハートの日」

脳卒中を防いでいつまでも元気に！編

年齢を重ねても心身ともに健康に過ごしたい！
そんな願いをかなえる秘けつをウサギの「げんきち」が取材！
耳寄りな情報をお届けします。

企画：島根県・島根大学医学部

今回の先生

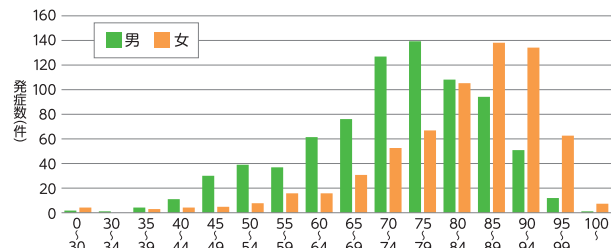
島根大学医学部内科学
第三脳神経内科准教授
田中 智貴 先生



脳卒中ってどんな病気？

脳卒中は脳の血管が詰まって血の流れが滞ったり、破れたりして脳の機能が低下する病気の総称です。加齢は脳卒中発症の要因の一つ。高齢化が進む島根県は、脳卒中発症者が年間約2000件を超えていました。しかし、令和5年に初めて2000件を下回り、1916件(男性1058件、女性858件)でした。高血圧や動脈硬化などの生活習慣病、心房細動といった循環器疾患も発症リスクを高めるとされます。

初めて脳卒中を発症した人の数(性・年齢別)



引用)脳卒中発症者状況調査 令和5年調査結果報告書

男女で発症のピークの年齢が異なります。平均寿命が長いので、女性のピークは80代後半からと遅く、男性は女性よりもリスクがあるので70代から多く発症しています。

脳卒中には3つのタイプ！

血管が詰まる 脳梗塞

動脈硬化や心臓が主な原因で、予防には減塩や日々の活動を増やすなど生活習慣の見直しが必要。中でも、心臓でできた血のかたまりが脳に飛んで血管を詰まらせて起こる「心原性脳塞栓症」は重症化しやすく、要注意です。不整脈の一種である心房細動は原因の一つです。

血管が破れる 脳出血

脳内の血管が破れて出血し、血液が脳を圧迫してダメージを与える病気です。高血圧が最大の発症リスクで、過度の飲酒や糖尿病、肥満などもリスクを高めます。

くも膜下出血

血管の一部がこぶのように膨れた脳動脈瘤の破裂によって起きる。激しい頭痛や意識障害などの症状が現れますが、脳動脈瘤が破裂するまでは無症状なことが多くあります。

脳卒中は脳の病気だけど、心臓が関係しているんだね。



「タイム・イズ・ブレイン」といわれ、脳卒中治療は1秒を争います。片手に力が入らない、ろれつが回らないなどの症状は脳卒中のサイン。迅速な治療開始が後遺症を左右します。疑いがある場合はすぐに119番通報をしましょう。

「未病」のうちに対処しよう

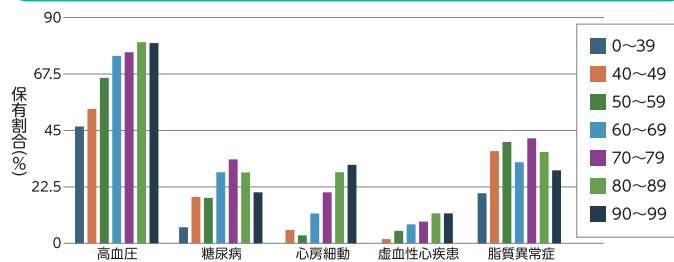
「未病」とはまだ病気ではないものの、病気になる可能性が高まっている状態。脳卒中も未病の段階で対処することが大切です。高血圧や糖尿病、喫煙や運動不足など生活習慣の改善で、脳卒中の発症リスクを下げられる可能性があります。高齢者に多い不整脈も早期発見と適切な治療が大切です。

「脳ドック」を受けることは自覚症状のない「隠れ脳梗塞」や脳動脈瘤の発見にもつながります。40代以上が受診の目安で、気になる方は3～4年に一度受けるといいでしょう。健康診断を受けるなど、日ごろから健康管理の意識を高めておくことも予防になります。

心房細動は抗凝固薬という適切な薬を飲むことで脳梗塞を起こすことを未然に防ぐことができます。



脳卒中を発症した人にみられた病気の割合 (年齢別)



引用)脳卒中発症者状況調査 令和5年調査結果報告書 主な疾患項目を抜粋

脳卒中を発症した人の約8割が高血圧、3割が糖尿病、脂質異常症、2割で心房細動がありました。年齢別にみると、心房細動は80歳以上でさらに増え、3割にのぼります。ただし、これらはいずれも未病の段階で介入が可能です。

脳卒中や心臓病発症後の暮らしをサポート

島根県脳卒中・心臓病等総合支援センターが2025年、島根大学医学部附属病院内に設置されました。どこに住んでいても等しく高度な治療を受けられるようにするため、全国で開設されています。脳卒中はまひや失語、認知機能障害など複雑な後遺症が残ることが多く、サポートやリハビリはもちろん、再発予防も重要です。医師や行政担当者など多職種が連携し、医療・福祉・就労・介護など各方面から患者や家族を包括的に支援します。

脳卒中・心臓病等総合支援センターHP



健康づくりに取り組んでプレゼントに応募！

9月は「しまね☆健康づくりチャレンジ月間」です。この機会に健康づくりに取り組んでみませんか？

しまね☆健康づくりチャレンジ月間

開催期間：9月1日～30日

概要：期間中、減塩や運動などの健康づくりにチャレンジ！取り組んだ内容を報告いただいた方のうち、抽選で豪華景品をプレゼントします。

謎解きウォークラリーしまねクエスト2026

開催期間：9月1日～12月31日

開催場所：松江市コース(スタート地点：松江国際観光案内所)
飯南町コース(スタート地点：さつき会館)

概要：各コースを歩きながら、謎解きを楽しむことができるイベントです。謎を解いて、豪華景品をゲットしましょう！



各イベントの詳細は しまね健康寿命延伸プロジェクトHPをチェック！

今回の
まとメモ♪



脳卒中がどんな病気なのか、知ることができたよ！心臓の健康とも関係が深いんだね。

脳卒中は再発しやすい病気ですが、治療薬や治療方法も進歩しています。島根大学医学部附属病院では脳神経内科・外科と循環器内科が連携する「ブレイン・ハートチーム」を組織して、心臓が原因となる脳梗塞と一緒に治療するなど力を入れています。



国保被保険者の「元気」のための基礎知識を参考に、家庭や職場でみなさまへ健康づくりを「プラス1」してみよう。

しまねMAMEインフォ / 脳卒中に関する動画はこちらから

