



肩ロース号

第213号

発行日：令和3年10月1日
発行者：医療法人 博愛会
福田脳神経外科病院 新聞部

診察室から

脳梗塞再発予防 血圧と脂質

院長 福田 雄高

前回までは脳梗塞再発を予防する為の抗血小板剤（血のサラサラの薬）の話でした。但し、脳梗塞を予防するにあたって、それでは血のサラサラだけ飲んでおけば良いだろうというわけではありません。脳梗塞の危険因子と言えば主に、高血圧、糖尿病、高脂血症、不整脈（心房細動）、喫煙、飲酒などです。

- | | |
|-----|------------------------------|
| 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 見つか次第 すぐ受診 |
| ④ | 予防には タバコ を止める 意志を持て |
| 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 |
| 番外編 | お薬 は 勝手にやめずに 相談を |

(脳卒中協会)

血圧、脂質も重要です。

なんとといっても高血圧は脳卒中の最大の危険因子であり、血圧が高いほど脳卒中の発症率が上昇するのは明らかです。血圧が高いと、脳の血管に強い圧力がかかり、傷つきやすくなるとされています。脳の血管が詰まったり、破れたりする危険性が上昇します。脳梗塞の再発予防においても、降圧療法が勧められるのは明らかです。脳のなかの大きな動脈が細かったり、詰まったりしている方は、140/90 mmHg 未満、大きな動脈の狭窄や閉塞がない方は、より低い 130/80mmHg 未満を目指すことは妥当とされています。

更に悪玉コレステロール(LDL-コレステロール)が高いと、傷ついた脳の血管に悪玉コレステロールが入り込み、いわゆるプラークができて、血流が悪くなります。コレステロールが高いとわかったら、脳梗塞になったことがない方は、まずは食生活の改善、運動、禁煙などの、生活習慣の改善が望まれます。しかし、脳梗塞になったことがある方は、脳梗塞や一過性脳虚血発作（脳梗塞の前兆、なりかけ）の再発予防に、HMG-CoA還元酵素阻害薬（スタチン）の積極的な投与は勧められています。特に悪玉コレステロールは<100mg を目標とした脂質管理は妥当であるとされています。

コロナ禍の二度目の秋を迎えています。睡眠の秋、食欲の秋、読書の秋、運動の秋なども良いですが、健康の秋も目標にしたいものです。

長崎港と女神大橋

“Llegar a buen puerto (良い港に到着する)”
無事に着く、難局を乗り越切る
この時代の難局を無事乗り越え、
良い状態に落ち着いてほしいものです。

