

## がん・心臓病・脳卒中

動脈硬化性疾患予防ガイドライン  
(2007年版)

脳卒中



脳卒中センター  
医師  
山岡 由美子

## 心筋梗塞と脳卒中

最近、日本動脈硬化学会から「動脈硬化性疾患予防ガイドライン」が発表され、食生活の欧米化と高齢化が急激に進行中の日本において、がんとともに日本人の3大死亡原因となっている心筋梗塞と脳卒中から国民を守っていくための方法が、一般診療に携わる私たち医師に示されました。脳と心臓は、形も働きも全く異なりますが、そこに血液を運ぶ血管に動脈硬化が起こって、血管が詰まったり破れたりすると、脳や心臓の一部が分単位で壊れてしまい、時には命が危険にさらされることもあります。運よく危機を脱しても、後遺症で寝たきりになると、患者さんだけでなく、ご家族の生活スタイルも、介護のために変更を余儀なくされるだけでなく、患者さん自身も肺炎などの合併症で、結局は死亡してしまうことがあります。脳卒中（脳に酸素と栄養を運ぶ血管が詰まる脳梗塞と、血管が破れる脳出血が大部分を占めます）と心筋梗塞（心臓に酸素と栄養を運ぶ血管が詰まる病気）の発症を未然に防ぎ、万一発症した場合は、二度と繰り返さないようにすることが大切です。

## 危険因子とは

ガイドラインでは、脳卒中や心筋梗塞発症の根本的原因である、動脈硬化を引き起こすいくつかの要因（危険因子）を挙げ、その診断基準と治療

目標を明確に示しています。多数の研究結果から危険因子とされているものは、脂質代謝異常症（高LDL コレステロール<sup>※1</sup>血症、低HDL コレステロール<sup>※2</sup>血症、高トリグリセライド<sup>※3</sup>血症）、高血圧、喫煙、加齢（男性45歳以上、女性55歳以上）、糖尿病、両親のどちらかが心筋梗塞や狭心症を発症していることなどです。これらの危険因子を持っていると、持っていない正常の人に比べて、1.5倍から4倍程度、脳卒中や心筋梗塞の発症率が高くなります。また、メタボリック症候群で典型的にみられるように、危険因子それぞれの異常の程度が軽くても、複数の危険因子を同時に持つことで、脳卒中、心筋梗塞の発症危険度が著しく高くなるのが分かっています。

- ※1 LDL コレステロール：悪玉コレステロール
- ※2 HDL コレステロール：善玉コレステロール
- ※3 トリグリセライド：中性脂肪

## 治療について

ガイドラインでは、生活習慣の改善がこれら動脈硬化性疾患予防の基本であり、油と塩分は控えめにする、生活の中に適度な運動を取り入れてなるべく毎日行う、禁煙することなどが明記されています。どうしても危険因子のコントロールがうまくいかないときは、薬を用いた治療を開始します。患者さんごとに異なる危険因子とそのコントロール目標値については、主治医にご確認ください。

危険因子	対 策
高血圧	塩分を取り過ぎない。太らないようにする。毎日運動をする。
脂質異常症	卵・肉類・揚げ物・炒め物を控え、魚を食べる。ドレッシングをかけすぎない。毎日運動をする。
糖尿病	カロリーを取りすぎない。毎日運動をする。
喫煙	すぐに禁煙し、二度と喫煙しない。
加齢 両親の発症歴	ほかの危険因子の発症を防ぎ、コントロールを良くすることで、これらの影響は低くなります。