

# 教えて! 市立病院



【今月のドクター】

脳神経外科  
とある  
佐々木 徹 医師

以前、脳梗塞の治療についてお話ししました。今回は脳梗塞の予防についてお話しします。

脳梗塞には危険因子が10ほどあります。順に挙げると高血圧・糖尿病・高コレステロール血症・不整脈・アルコール・たばこ・塩分・脂肪・運動不足・肥満ととても一度では覚えきれないかと思えます

〈第114回〉

## 脳梗塞の予防

■問合せ／市立病院総務課企画財務担当 ☎ 22-2450

ので、以下1つずつ説明します。

まずは危険因子となる病気で  
す。高血圧は、脳の穿通枝せんつうしと言  
われる細い血管の壁肥厚へきひこうを引き起  
こしラクナ梗塞の原因となります。

一方、糖尿病・高コレステロー  
ル血症は主幹動脈と言われる太い  
血管の動脈硬化を起こし、アテロー  
ム血栓性脳梗塞の原因となります。

また、心房細動と言われる不整  
脈は心臓の中に血栓を生じ、これ  
が脳に流れ込み血管が詰まれば心  
原性脳塞栓症を引き起こします。

高血圧・糖尿病・高コレステロー  
ル血症・不整脈は生活習慣病であ

り、これらの持病がある人は内服  
加療を継続しコントロールする事  
が必要です。

次に生活習慣です。アルコール・  
たばこが健康に悪いことは言うま  
でもありませんが、塩分の取り過  
ぎは高血圧の原因に、脂肪の取り  
過ぎは高コレステロール血症の原  
因となります。

また、適度な運動をすることで、  
先に挙げた病気の改善や肥満の予  
防にもつながります。

これら4つの病気と6つの生活  
習慣に気を付け、脳梗塞の予防に  
努めましょう。