



4

脳卒中の予防法

くも膜下出血がありま
す。これらを発症する危
険因子は、高血圧症、糖
尿病、脂質異常症、心房
細動（不整脈）、さらに
慢性腎臓病も加えられ、
生活習慣では喫煙、肥満、
大量飲酒、運動不足など
が挙げられています。

中でも脳卒中予防とし
て重要なのが高血圧症で
す。高血圧症の発症には
環境要因（生活習慣）と
家族歴（遺伝要因）が関
係しているといわれてい
ます。家族歴を有する方



宮原 保之
みやはら やすゆき
県医師会常任理事。日
本赤十字社東支部那須赤
十字病院（大田原市）名
誉院長・統括管理監。慶
応義塾大卒。63歳。

は特に食べ過ぎに注意
し、塩分を控えるに、野
菜や果物に多く含まれて
いるカリウムの摂取を心
掛け、適切な運動習慣を
身に付けるなどの生活習
慣の改善が大切です。高
血圧症、糖尿病、脂質異
常症と診断されている方
はかかりつけ医で継続し
て治療をすることが脳卒
中の予防につながりま
す。

脳梗塞の原因の中で重
篤な後遺症を残しやすい
病気として心房細動が重
要です。脈の乱れで心臓
の中にできた血の塊が血
液の流れに乗って脳の血

管に詰まり、脳梗塞を起
こします。年齢が上がる
につれ心房細動の発症率
は高くなり、「どきどき
する」「胸が苦しい」「息
が切れやすい」などの症
状があり、脈を触れると
速かったり、速い・遅い
を不規則に繰り返したり

する場合はかかりつけ医
を受診しましょう。
くも膜下出血では家族
歴が重要な危険因子とさ
れ、家族にくも膜下出血
の方がおられる場合は検
査をお勧めします。
脳卒中は予防が可能です
。生活習慣病と診断さ



イラスト/松本成貴

SHIMOTSUKE GRAPHICS

れた方はきちんと治療
し、日々の生活習慣を改
善することが非常に重要
です。また家庭に血圧計
と体重計を常備しましよ
う。家族一人一人が健康
に関心を持つことが大事
です。
(第2、4金曜日掲載)

危険因子知り生活を改善

ドクターへの質問を
募集します。お寄せい
ただいた中から毎月2
件、紙面で回答します。
病気の症状や経過など
をなるべく詳しく書い
てください。名前(匿
名可)、年齢、性別、
連絡先(住所、電話番
号)を明記し、T32
0118686、下野新
聞社くらし文化部「健
康よろず相談室」係へ。
住所不要。FAX(0
28・625・118
5)、メール(dotto
ko@shimotsuke.co.jp
)でも受け付けます。

【Q】57歳の専業主婦
です。私の父親が3年前
に脳梗塞を発症し、現在
まひが残っています。最
近、兄がくも膜下出血で
倒れ現在も入院中です。
父親も兄も高血圧症で治
療中でした。今後私は脳
卒中にならないために、
どのようなことに気を付
けて生活すればよいでし
ょうか。
【A】脳卒中には大き
く分けて脳梗塞、脳出血、