【とうかい　令和３年冬号掲載】

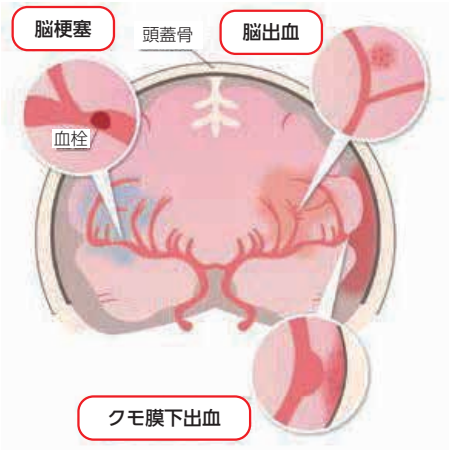
突然やってくる脳卒中 覚えておこう!サインは“FAST”



公立学校共済組合 東海中央病院
第一脳神経外科部長　山田　潤

■脳卒中とは

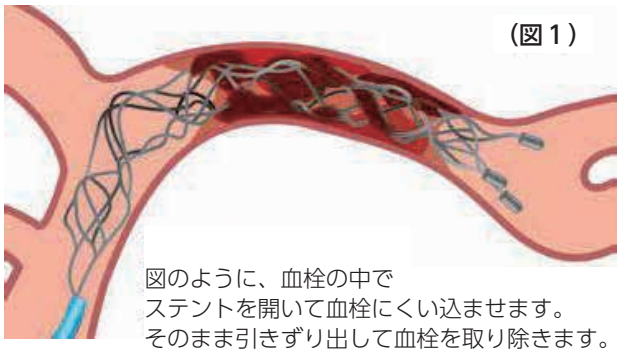
脳卒中とは、「脳の血管が急に破れたり詰まったりして、脳の血液の循環に障害をきたし、様々な症状を起こす病気」です。卒中とは「卒然としてあた（中）る」つまり、それまで何ともなかった方に、急に症状が出るのが特徴です。日本では、昔は脳出血が多かったのですが、今は脳卒中の3/4が脳梗塞です。



■最新の脳梗塞の治療

昔は、脳梗塞は発症したら治らない病気と考えられていました。今でも状況は大きくは変わらないのですが、2005年にtPA（組織プラスミノーゲン活性化因子）：アルテプラーゼという血管に詰まった血の塊（血栓）を溶かす薬が日本でも使えるようになり、大きくそのイメージが変わりました。発症したばかりの脳梗塞であれば、この薬を使って閉塞した血管の血栓を溶かし、脳がダメージを受ける前に再度血液が流れるようにできれば（再開通）、脳梗塞にならずに済んだり、脳梗塞のダメージを減らしたりすることができるのです。発症後の脳梗塞であっても治せる可能性があるということです。

ただ、この薬も万能ではなく、脳の太い血管の閉塞には効果が低いこともわかってきました。こうした太い血管の閉塞には、ステントリトリーバー（図１）や吸引用カテーテルといった専用の道具を用いて、血管の中から直接血栓を取り除く治療（脳血管内治療）が行えるようになり、早い段階で再開通ができれば、脳梗塞も決して治らない病気ではなくなってきました。



図のように、血栓の中で
ステントを開いて血栓にくい込ませます。
そのまま引きずり出して血栓を取り除きます。

これらの治療法が有効なのは、脳梗塞になったばかりの初期の段階だけで、発症から再開通までの時間が短いほど、治療効果が高いことがわかっています。ただし、脳のダメージの受け方は人によって異なるため、発症からの経過時間が短くても、治療を開始する前にすでに脳梗塞が完成してしまっている場合には効果がありません（逆に脳出血を起こす危険性が高くなってしまいます）。

■治療のタイミングを逃さないために

せっかく、こうした治療法ができるようになってきていますので、おかしいなと思った時に脳梗塞を疑って、早く対応することが大切です。

米国脳卒中協会が始めた、世界で普及している「Act FAST」というキャンペーンがあります。「アクト ファースト」：そのまま訳すと素早い行動とい

う英語ですが、脳梗塞の代表的な症状３つと時間の頭文字を組み合わせた標語です。

Face（フェイス）：顔の麻痺

顔が歪む。片側が下がる。「いー」が左右対称にできない。

Arm（アーム）：腕の麻痺

片手に力が入らない。手のひらを上に向けて前ならえをしてください。

腕が自然に下がってきてしまうようなら異常です。

Speech（スピーチ）：言葉の障害

ろれつが回らない。言葉が出てこない。上手く喋れない。

Time（タイム）：時間

治療までの時間が大切です。３つの症状のどれかがあれば、すぐに救急車を呼びましょう。発症した時刻も大切なので時計を見て確認してください。

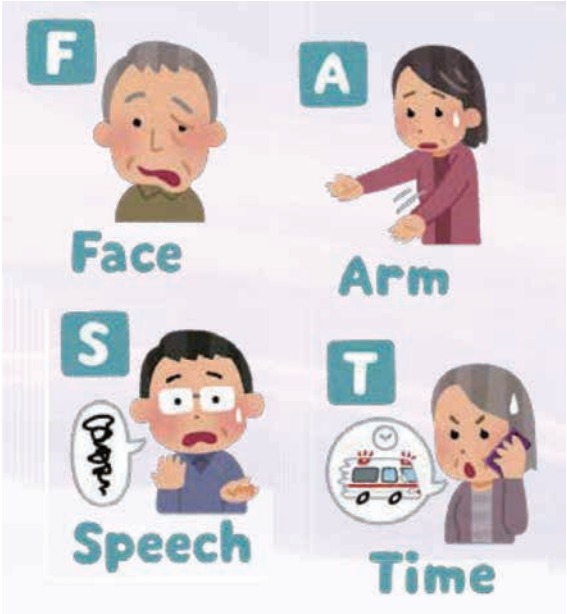
これらの３つの症状のうち１つでも突然症状が出たら、脳卒中である可能性は70%といわれています。他にもめまい、片方の手足の痺れ、複視（ものが２つにぼやけて見える）、失調（力は入るけど立てない、動きがぎこちない）などが急に起こった場合には、脳卒中の可能性があります。脳出血やくも膜下出血の場合には、急に発症する頭痛が大きな特徴です。

こうした症状が出ても、ついつい「すぐに良くなるかもしれないからとりあえず様子をみよう」とか「救急車は大げさよね。周りの人に迷惑だし（格好悪いし）」って考えてしまいますよね。実際にそういう方が多いんです。でも、こういう時こそ救急車です。脳卒中は、治療の遅れが生命の危険や後遺障害につながる病気です。すぐに119番を！

英語で覚えにくい？せっかくだからイラストも参考にして覚えてください。

■予防がカギ

このように、脳梗塞は全く治らない病気ではなくなってきましたが、こうした急性期の治療が受けられるのは、実際には脳梗塞になった方の５％くらいです。この割合が少しでも増えるように、脳卒中に



携わる全国の救急や医療の関係者、全国の脳神経外科や脳神経内科の医師、救急に携わる救急医、救命士、消防士、看護師、放射線や検査の技師さんたちが努力を続けていますが、成果は少しずつです。

やはり脳卒中の最大の治療は、ならないようにすること、つまり予防です。

寝たきりの最大の原因は、今も脳卒中です。日本脳卒中協会が脳卒中予防の知識を普及するために「脳卒中予防の10か条」を作成しています。ここにも記載しておきますので、参考にして自分の生活を見直してみてください。

脳卒中予防十か条（日本脳卒中協会）

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 見つかり次第 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 あった運動 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）お薬は 勝手にやめずに 相談を