

42. 脳卒中を予防するにはどうしたら良いでしょうか？

脳卒中にならないように予防することが大切です。脳の血管が健康なうちから、出来るだけ血管を傷害させるような因子を抑えるようにして、血管を保護してあげることが必要です。血管を傷害する因子として分かっているのが、動脈硬化危険因子と呼ばれているものです。主なものは喫煙、高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドロームなどです。健康診断で、血圧、血糖値、ヘモグロビン A1c (HbA1c)、血清脂質（総コレステロール、LDL コレステロール、HDL コレステロール、中性脂肪など）、体重、腹囲などが測定され、基準値と比較して異常か、正常か判定されます。基準値から外れている時は、血管障害が知らず知らずの内に、進行していくおそれがあります。従って、これらの動脈硬化危険因子の対策をたてていくことが大切です。健康診断の記録を残しておいて、年とともにどのように変わってきているか見ていくようにすることを勧めます。血圧や体重、腹囲は自分でも測れますので、ときどき測定して記録しておくといへん参考になります。もし基準値から外れてきた時は、生活習慣を見直して、食事、運動、休養のとりかたを改めるように工夫する必要があります。

日常生活の見直しをしても、動脈硬化危険因子が改善してこない時は、医療機関を受診して薬物療法などの治療が必要かどうか、診断してもらいます。必要に応じて、食生活の改善と共に薬の服用を続けるようにします。

「血圧が高めの方の食品」、「血糖値が気になりはじめた方の食品」、「コレステロールが高めの方の食品」、「血中中性脂肪、体脂肪が気になる方の食品」などの表示が許可された特定保健用食品が発売されています。これらの食品を上手に利用していくには、保健あるいは医療機関と良く相談をすることも必要と思われます。脳卒中予備軍にある方は、自己判断だけでは、かえって血管障害を進めてしまう可能性があります。

動脈硬化危険因子の検査を時々受けると共に、頸動脈エコー検査など、動脈に狭窄やコレステロールの溜まった粥腫などが発生していないかどうか検査をすることで動脈硬化の程度を直接知る手掛かりが得られます。頸動脈に出来た血栓や、心臓で出来た血栓が剥がれて、脳に飛んでいき、脳塞栓を起こすことがあります。血栓の出来る危険性のある人では、血栓の形成を予防するように、食事や薬剤を摂取したりします。薬剤では抗血小板薬などが使われます。

高血圧は脳卒中の大きな原因となりますので、ストレスの過剰反応に注意して脳卒中を予防することが大切です。