

知っていましたか？脳出血の症状・治療について

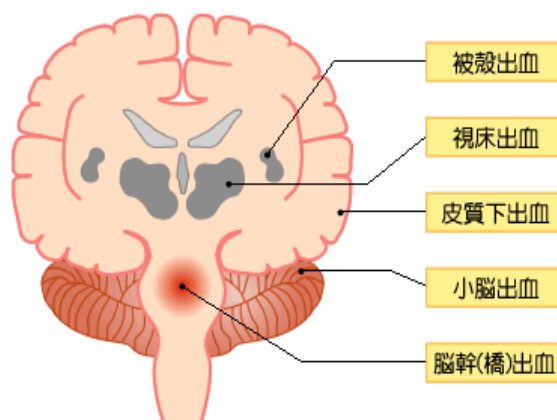


1：脳出血とは…

脳の血管が障害をうけ、血管が耐えられずに脳内に出血することをいいます。脳内に出血した血液が、脳内の神経細胞を圧迫することで、さまざまな症状が現れます。好発する年代は 60 歳代から 70 歳代です。出血の原因は多岐にわたりますが、約 80% は高血圧が原因です。

2：脳出血の症状は？

脳出血の症状は、出血部位により異なります。



部位	特徴・出血した時の症状
被殻 (ひかく)	脳出血の中で最も発症しやすい部位です。 頭痛、意識障害、片麻痺、共同偏視（目が出血部位方向に向く症状）が現れます。左右で症状が違うのも特徴です。 左側の被殻出血：「話す」「聞く」「読む」「書く」などができない失語症 右側の被殻出血：感覚的な異常はないが、物などが認知できない失認、実行する意思はあるが正しい動作が行えない失行
視床 (ししょう)	頭痛、意識障害、片麻痺に加え、眼球の内下方偏（鼻先を凝視するような状態）が現れます。
皮質下 (ひしつか)	他の部位とは違い高血圧の既往がない人も発症しやすく、中でも高齢者に好発しやすくなります。皮質下出血は頭痛以外に、てんかん発作が現れます。
小脳 (しょうのう)	運動調節（平衡感覚など）に関わる場所であるため、小脳が出血すると、後頭部痛、回転性めまい、嘔吐、共同偏視が現れます。
脳幹(橋) (のうかん(きょう))	意識障害、呼吸障害、四肢麻痺、眼球の正中位固定（目が動かしづらく、真っ直ぐ固定されている状態）、瞳孔の高度縮小が現れます。脳幹は呼吸や循環などの生命維持に関わる部分になるため、出血量が多い場合は予後が悪くなります。

3：脳出血がおこった時の治療は？

出血部位、意識レベルにより治療が異なります。意識清明で脳ヘルニア（頭蓋内の圧が高くなり脳の組織が頭蓋内隔壁の隙間からはみ出した状態）がない場合は、呼吸管理や血圧管理などの内科的治療が行われます。切迫する脳ヘルニアがある場合は外科的治療（血腫を取り除く手術）が行われます。また症状に応じ脳の圧迫を和らげる脳のむくみを改善する薬やてんかん発作に抗てんかん薬が使われることがあります。

4：脳出血を予防するために今からできる3つのこと

①血圧の管理をしっかりしましょう。

高血圧になると、脳の血管に高い圧力がかけられます。そのため血管が傷つきやすくなり、血管が破れる危険性が高くなります。高血圧と診断される基準はご存知でしょうか？

診察室血圧 **140/90**mmHg 以上 かつ/または 家庭血圧 **135/85**mmHg 以上

上記を満たす場合は高血圧と診断されます。

血圧を下げるためには減塩が必要です。

日本人は1日10g以上の塩分を摂取しています。高血圧の方は**1日6g以下**にする必要があります。右側に載せたものは減塩のコツです。参考にしてみてください。

また、肥満も高血圧の原因となります。肥満の原因は過食と運動不足であるため、減量のためには摂取カロリーを抑え、適度な運動を行うように心がけてください。

②緑黄色野菜や果物を積極的に取りましょう。

疫学調査では緑黄色野菜・果物を多くとる方は脳出血の発生率が低かった、また日本人において毎日果物を摂取する習慣があると脳出血の発症が低いという報告があります。

③過度な飲酒は控えましょう。

適度にアルコールを飲む人は全く飲まない人よりも脳出血になる危険性がやや少ないと言われています。ただし適量を過ぎれば脳出血のリスクを増加させるため注意しましょう。

（アルコールの1日適量の目安：ビール中瓶1本（500mL）、日本酒1合（180mL））

5：最後に

命の危険を防ぎ、後遺症を軽くするためにも、症状が起きたらすぐに病院へ行くことが非常に大切です。当院では2001年脳卒中センターを開設、2014年SCU（脳卒中集中治療室）を併設し脳卒中チームが24時間・365日対応で救急患者さんの受け入れを行っています。



香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する
コショウ・七味・生姜・柑橘類の酸味を組み合わせる



低塩の調味料を使う
酢・ケチャップ・マヨネーズ・ドレッシングを上手に使う



外食や加工品を控える
目に見えない塩分が隠れている



むやみに調味料を使わない
味付けを確かめて使う



めん類の汁は残す
全部残せば2~3g減塩できる



過食を避ける
同じ味付けのものをたくさん食べると食塩摂取量も多くなります