

企画・制作/中日新聞広告局

市民公開講座 第39回 日本血栓止血学会学術集会

脳と血管を守る

脳梗塞と静脈血栓症[エコミークラス症候群]

6月17日(土)、ウィルあいち(名古屋)において第39回日本血栓止血学会学術集会 市民公開講座が開催されました。開会の挨拶に立った名古屋大学の小嶋哲人先生からは、日本人の4人に1人が心疾患あるいは脳血管性疾患で亡くなっており、いずれも血栓症の関与が大きい疾患であること、予防を心掛けることで血栓症から脳と血管を守り、健康に長生きしましょうとお話がありました。専門家による講演やQ&Aコーナー、特別ゲストの体験談など、充実したプログラムを通して、脳と血管を守る貴重な知識とアドバイスが得られる機会となりました。



パネルディスカッション



開会の挨拶
名古屋大学大学院医学系研究科 医療技術学専攻 病態解析学講座 教授 小嶋 哲人先生

日本血栓止血学会は、世界血栓症デー(毎年10月13日)をサポートしています。

基調講演



藤田保健衛生大学 循環器内科 教授 渡邊 英一先生

「寝たきり」の3分の1以上は「脳卒中」が原因

「脳卒中」は、日本人の死因の4位、寝たきりの原因の第1位で、原因全体の3分の1以上を占めています。脳卒中は出血性のタイプと血栓で血管が詰まる「脳梗塞」に分かれますが、「脳梗塞」が増えており脳卒中全体の4分の3以上を占めるようになりました。「脳梗塞」はさらに「ラクナ梗塞」、「アテローム血栓性脳梗塞」、「心原性

知って得する、脳梗塞とエコミークラス症候群

脳塞栓症)の3つに分類されますが、近年、特に増加傾向にあるのが心原性脳塞栓症です。これは高齢者に多い「不整脈」の一種、「心房細動」を原因とします。心房細動では心房が小刻みに震えて十分収縮できなくなり、そのため心房内の血液の流れがよどんで「血栓」ができやすくなります。この血栓が動脈を流れ、脳の太い血管を突然詰まらせてしまいます。他の脳梗塞に比べて心原性脳塞栓症は再発率が高いのが特徴で、福岡県久山町の全住民を対象にした調査では、発症した人の約70%が5年の間に亡くなっています。

心房細動は動悸などの自覚症状が現れる人もいますが、約半数は自覚症状がありません。日頃から自分で脈をチェックする習慣をつけ、異常を感じたら迷わず受診してください。

健康寿命を伸ばすために寝たきり防止を!

日本人の平均寿命は80歳を超えています。寝たきりなど介護を必要とする期間が約10年あり、日常生活に

制限なく過ごせるいわゆる健康寿命をいかに伸ばすかが課題となっています。そのためには、寝たきりの原因の第1位である脳卒中の予防が大切です。自分自身はもちろん介護する家族に身体的、経済的な負担をかけないためにも脳卒中の予防を心掛けてください。

足のむくみ、痛みなどサインを見逃さない!

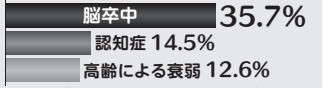
熊本地震で被災された10名以上の方が車中泊によって亡くなったのを記憶でしょうか?原因となったのが「静脈血栓塞栓症(エコミークラス症候群)」です。長時間同じ姿勢のまま足を動かさないと、静脈の流れが悪くなり、血栓ができやすくなります。足の静脈に血栓ができるのを「深部静脈血栓症」といいますが、この血栓が血管の中を流れ、肺の動脈に移動して詰るのが「肺血栓塞栓症」です。エコミークラス症候群はこの2つが連続して起こるもので、飛行機に限らず長時間足を動かさないリスクが高まります。

片方の足にむくみや痛み、赤く変色するといった症状

が現れたら、深部静脈血栓症の可能性が高いので医師に相談してください。

「脳卒中」は寝たきりの原因No.1!

●寝たきりとなった主な原因の構成割合(厚生労働省)



【厚生労働省 平成25年 国民生活基礎調査の概況「介護の状況」】

「脳卒中」になるとこんなに医療・介護費!



皆さんの疑問にズバリ回答



名古屋第二赤十字病院 神経内科 部長 安井 敬三先生

Q 脳梗塞の予防はどうすればいいですか?

まず、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を改善してください。タバコを止め心房細動にも注意してください(脳卒中予防十か条を参考にしましょう)。また、薬は自分の判断で止めず、医師の指示通りに飲むことが大切です。

脳梗塞について

Q 心房細動による脳梗塞がなぜ重要ですか?

心房細動による脳梗塞は、脳の太い動脈が詰まるため脳のダメージが大きく、救命できても寝たきりを含め重い後遺症が残ることが多いのが特徴です。従って、このタイプの脳梗塞は、特に予防が重要です。

脳卒中予防十か条

- 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 見つけ次第 すぐ受診
- 4 予防には たばこを止める 意志を持つ
- 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 合った運動 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

日本脳卒中協会

体験談

生活習慣を見直して予防を!

2年半前に脳梗塞を発症し、1カ月半の入院を経て復帰しました。日常生活に支障をきたす後遺症もなく、普通の生活に戻ることができたのは、家族が異常を察知してすぐ救急車を呼んでくれたからです。

今思えば発症前の生活は、仕事柄生活が不規則で、食生活では野菜嫌い、お酒も好きと、決して健康的とはいえませんでした。それが今では、野菜サラダをボール一杯食べたり、食事もバランス良く、味も薄味に慣れました。散歩など適度な運動も心掛けています。脳梗塞の予防には、一定の年齢になったら生活習慣を見直し、早めに改善することが大切だと思います。



特別ゲスト
磯野 真理子さん(タレント)

エコミークラス症候群について

Q 飛行機や車中泊だけで起こるのですか?

エコミークラス症候群は、足の血流が悪くなる様々なケースで起こる可能性があります。従って、長時間の車の運転や長距離の移動、長時間のデスクワーク、寝たきりや手術後に長期間ベッドで安静にしている場合でも注意が必要です。

Q 足の「静脈瘤」と関係ある?

足に静脈瘤があるからといって、すぐにエコミークラス症候群になるわけではありません。しかし、足の静脈瘤はエコミークラス症候群の危険因子といわれています。エコミークラス症候群の後で、足の静脈瘤を発症することもあります。気になる点があれば、医師に相談してください。



藤田保健衛生大学医学部 心臓血管外科 准教授 小林 昌義先生

エコミークラス症候群予防エクササイズ

●座ったままで(乗り物移動、デスクワーク)

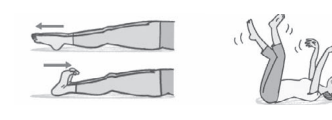
- かかと上げ下げ
- 膝のヒタタッチ
- 膝でふくらはぎマッサージ



ゆっくり力を入れて両足を揃えて行います。背中は丸めず、膝を高く上げましょう。下の足の膝で、上の足のふくらはぎを上下にこすります。

●寝たままベッドの中で

- 足首曲げ伸ばし
- 手足プルプル



両足の甲をグッとそらしたりつま先を立てるのを交互に行います。両手両足を天井に向けて伸ばし力を抜いて震わせませす。

体験談

寝たきりにならない心掛けを!

脂身たっぷりのステーキが大好きで、酒もタバコも控える気はまったくなし。「好きなことをしてコロッと死ぬ」が口癖だった父が、糖尿病、心筋梗塞、認知症、最後は脳梗塞を発症し、亡くなるまでの4年間、寝たきりの生活になりました。

父の介護を経験して思うのは、脳卒中など寝たきりの原因になる病気の多くは、生活習慣の改善を心掛ければ予防できるということです。「好き勝手」なことを続けて寝たきりになれば本人だけでなく家族の生活や人生も激変します。自分だけでなく、家族のためにも予防を心掛けたいものです。



特別ゲスト
遙 洋子さん(タレント作家・コラムニスト)