

他人事じゃない！？脳卒中 ～脈チェックで予防につなげましょう～

昨今の健康ブームから、テレビや雑誌等でも多くの健康情報があふれています。そんな中、よく耳にする「脳卒中」という言葉。この脳卒中に関するあらゆる数字から、脳卒中がどのような病気か、その中でも重症となりやすい、しんげんせいのおそくせんしやう心原性脳塞栓症について見てみましょう。

問い合わせ…健康福祉課 健康推進係 TEL：25－2115

数字でみる脳卒中

280万人

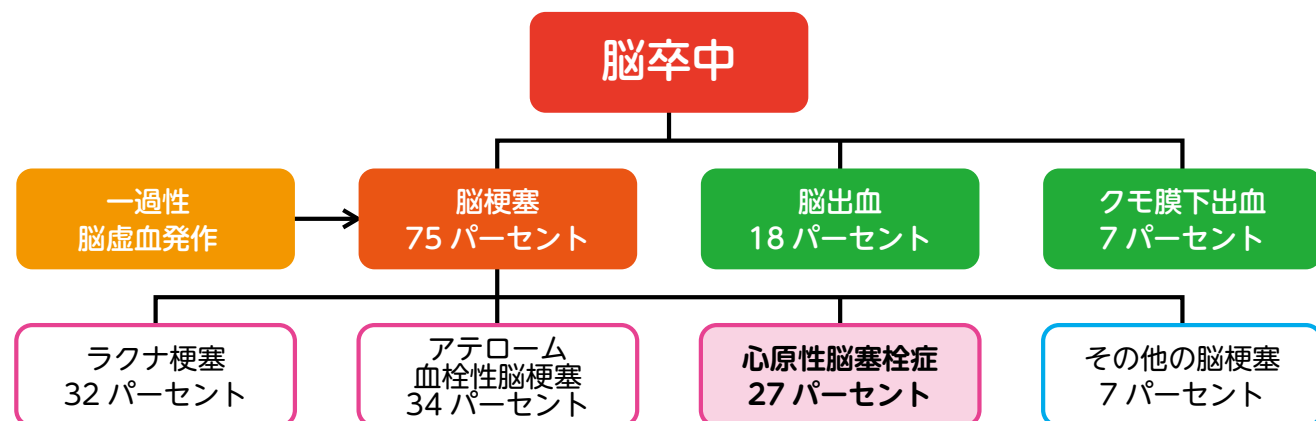
脳卒中にかかっている人は、治療中の人も、まだ治療を始めていない人も含めると、全国に約280万人もいるとされています。

1位

脳卒中は寝たきりの原因のダントツの第1位。死因においても第4位（2011年度厚生労働省人口動態統計）となっており、まさに国民病と言うべき病気です。

75パーセント

脳卒中には以下のような分類があります。

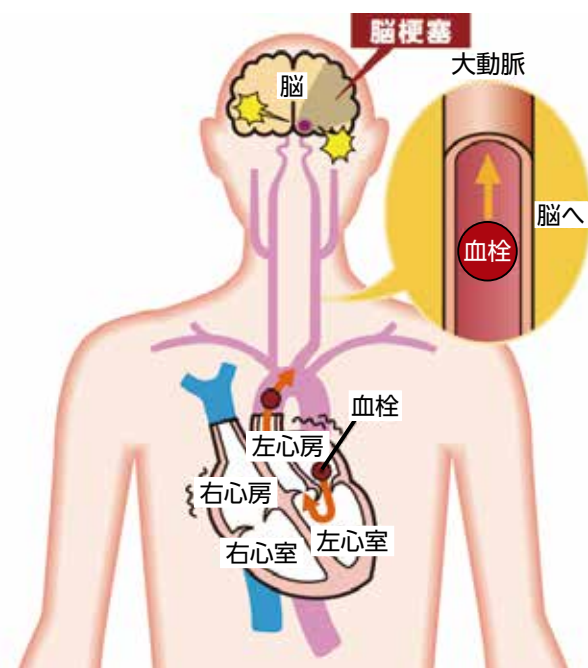


脳卒中のなかでも**最も多いのが脳梗塞で、約75パーセント**。その中でも、「心原性脳塞栓症」という脳梗塞は「死亡」や「寝たきり」になる頻度が他の病型よりも多いという結果が出ています。

5倍

心原性脳塞栓症の原因として「しんぼうさいどう心房細動」という不整脈があります。心臓がうまく拍動せず、心臓からきちんと血液が出て行かずに、心臓の中に血のかたまり（血栓）ができます。その血栓が脳の血管を詰まらせ、脳梗塞を起こします。**心房細動がある人の脳梗塞発症率は、ない人に比べて約5倍**。

そんな心房細動ですが、60歳を過ぎると、年齢とともに増えてきて、また半数は自覚症状が感じられないと言われています。



※出典…心房細動週間ウェブサイト

予防のための脈チェック

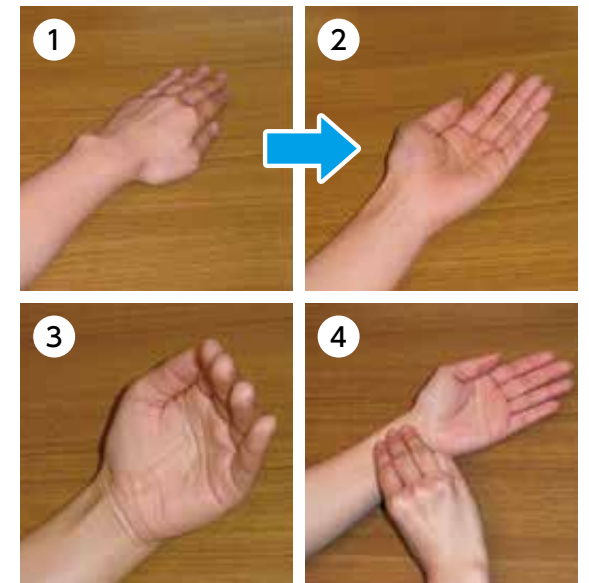
心原性脳塞栓症の予防のためには、心房細動を早期に発見することが重要です。心房細動は脈のチェックをきっかけに捉えることができます。

①片側の手首を外側に回して、少し手の平を返します。

②手首を少し上げて、しわを確認しましょう。

③しわの位置に薬指の先がくるように、人差し指、中指、薬指の3本を当てます。そして、親指のつけ根の骨の内側で、脈がよく触れるところを見つけましょう。このとき、指先を少し立てると脈がわかりやすいでしょう。

④15秒ぐらい脈拍を触れて、間隔が規則的かどうか、確かめてください。脈のリズムに不整はありませんか。わかりにくい場合は、脈に合わせて「トク、トク」と声に出してみると、わかりやすいです。



※不規則かなと思ったら、さらに1分から2分程度続けてください。

脈チェックのタイミング

- 1日数回、気がついたとき（朝晩の血圧測定時に一緒にチェックすると忘れません）
- 動悸がするとき
- 息苦しいと感じたとき
- 疲れたとき
- 運動したとき

もし脈の間隔が不規則だった場合は…

規則正しい場合は「トク、トク、トク」と等間隔で脈を打ちます。「ド・ドドド…ド…ドド」などというような脈は心房細動の疑いがあります。かかりつけの先生や内科、循環器内科に相談しましょう。特に、めまいがある、動いたときに息苦しくなる、頭や体がフワッとする、寝るときに横になると息苦しくなるなどの症状がある場合は、ただちに受診しましょう。

早期発見が予防のカギ

もし心房細動がわかって、適切な治療を受ければ心原性脳塞栓症予防につながります。一番怖いのは、気付かずに放置してしまうこと。脈チェックは、一度コツをつかめば簡単にできます。毎日の脈チェックで、脳卒中予防につなげましょう。