

脳卒中予防を考える



脳卒中は 1960 年代から 1970 年代にかけて日本人の代表的な死亡原因でした。それが現在では死亡原因の第 4 位にまで減っています。死因として脳卒中は減っているのですが、逆に発症数は近年増加しています。2008 年の脳卒中(脳出血や脳梗塞・くも膜下出血)の総患者数は 133 万 9,000 人であるのに対し、2020 年には約 300 万人に達すると想定されています。これは日本人の 43.2 人に 1 人が脳卒中に罹患した事があるという数字です。そして、脳卒中を発症した方の 62%が要介護状態になると推定されています。この数には圧倒されますし、対策の必要性を感じます。また、どのタイプの脳卒中が多いかという点、2005 年の統計では脳梗塞が 78%、次に脳出血が 15.5%、くも膜下出血が 6.5%と脳梗塞が圧倒的に多く発症していました。

では何が、脳卒中を起こすのでしょうか？「秋田県脳卒中の会」から詳細な検討が発表されています。

図 1 をみると、避ける事のできない危険因子と避ける事のできる危険因子がある事がわかります。

年齢、これは、いかんともしい難いもので 70 歳以上の高齢者では 40 代の 10 倍以上のリスクです。

一方、高血圧症は軽症の高血圧(140-159/90-99 mmHg)でも 3.7 倍、収縮期圧 180 以上もしくは拡張期圧 110 以上といった重症高血圧症では、年齢による危険度を大きく超える 16 倍の危険度を示しています。

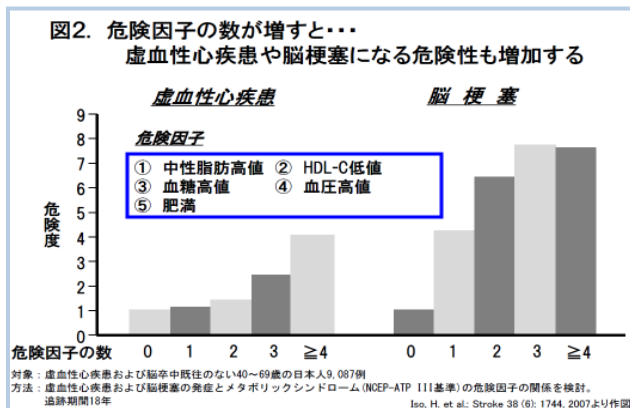
年齢	相対危険度	血圧	相対危険度
40-49歳	1	至適血圧	1
50-59歳	2.54	正常血圧	1.78
60-69歳	4.55	正常高値血圧	2.74
70-79歳	10.38	軽症高血圧	3.69
80歳以上	11.21	中等症高血圧	5.35
		重症高血圧	15.99
		糖尿病	1.91
		心房細動	6.68
		喫煙	1.88

相対危険度とは年齢であれば40-49歳の年齢の危険度を1としたときに各年代がどれくらい脳卒中になりやすいかを示します

図1. 年齢の脳卒中に与える危険度と疾病が与える危険度
「秋田の脳卒中 脳卒中発症数でわかること 1950年代から2010年までの実態、危険因子と予防」より改変

また、メタボリック症候群における検討(図 2)では危険因子の増加につれて、心臓病・脳卒中の頻度が増加する事がわかっています。

ですから、血圧・糖尿病・不整脈・喫煙など、どれか一つを改善するのではなく、包括的に治療する事が必要であることがわかります。



脳卒中予防に最も重要なのは高血圧対策です。もし血圧の上昇があれば、できるだけ早く治療に結びつけ、良い血圧にコントロールするのが何より大切です。

皆さんも、自分の血圧を知り、またその他の危険因子を知り、脳卒中の予防に役立てて戴きましたら幸いです。

多摩東部地域産業保健センター 〒181-0013 東京都三鷹市下連雀 3-38-4 三鷹産業プラザ 404

TEL 0422-24-6906

FAX 0422-24-6908

メールアドレス sanpo@kind.ocn.ne.jp

HP <http://www.sanpo-tama.jp/>