

第 10 話 脳梗塞を繰り返さないために

第 1 話で、脳卒中は再発率が高いことをお話しました。

脳の血管が詰まる脳梗塞は、10 年間で二人に一人が再発するともいわれています。

脳梗塞の原因は、2 つに大別されます。

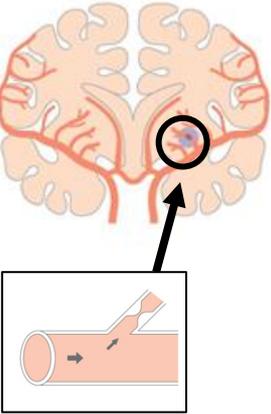
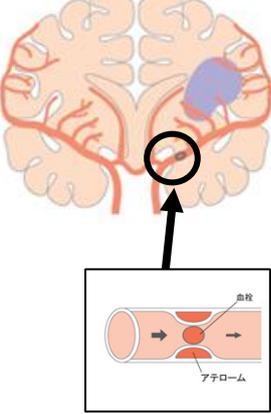
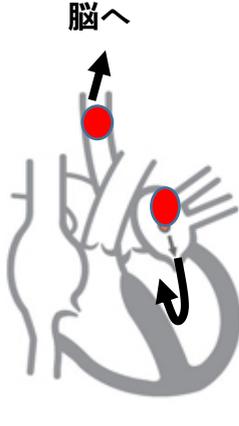
- ① 脳の動脈硬化が原因で、脳の血管内に血栓が生じる。
- ② 心房細動や心臓弁膜症のため心臓の中に血栓が生じ、脳の血管に飛来する。

発症予防

(1) 抗血栓薬(血液サラサラ薬): 血栓を生じさせないために用います。

①と②で血栓のでき方が異なるため、病気に合わせた使い分けが必要です。

抗血栓薬の選択

① 動脈の中での血栓形成防止 (第 3 話 参照)	② 心臓の中での血栓形成防止 (3 話、第 7 話 参照)
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>ラクナ梗塞</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>アテローム血栓性 脳梗塞</p>  </div> </div>	<div style="text-align: center;"> <p>心原性脳塞栓症</p>  </div>
<p>抗血小板薬</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アスピリン ・シロスタゾール ・クロピドグレル 	<p>抗凝固薬</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ワーファリン ・新規抗凝固薬 　　プラザキサ、イグザレルト 　　エリキュース、リクシアナ

(2) 血圧管理

基本的に病院で測定する血圧値を、
130/80mmHg 以下とします。



(3) その他の危険因子に関する対策も重要です

- ・糖尿病
- ・高コレステロール血症
- ・喫煙
- ・過度な飲酒

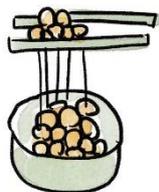


(4) 抗血栓薬使用中の注意点

抗血栓薬を服用すると血液は固まり難くなり、出血しやすくなることがあります。皮膚の黒あざ、歯ぐきからの出血、鼻血、便や尿に血液が混じる場合などは処方医にご相談ください。

ワーファリン服用中の方は、納豆・青汁・クロレラは絶対に避けてください。これらはビタミンKを多く含み、ワーファリンの効果を弱めてしまいます。またワーファリンの効果は必ずしも一定ではないため、定期的な血液検査(PT-INR 値の測定)が必要です。

夫々の薬で使用上の注意があります。
処方医や薬局で尋ねてください。



手術の時は、抗血栓薬を中断するか継続のままかを定める必要があります。手術を行う医師と抗血栓薬処方医の両方に尋ねてください。

怪我をして医師にかかる場合は、抗血栓薬を内服していることを伝えてください。

(5)その他、適度な運動や水分を十分に摂ることは大切です。