

# 65歳から脳を守ろう理事長コラム

第2回 令和6年（2024年）6月

「65歳で一度脳ドックを受けて

脳卒中予備状態かどうかみてみてはいかがでしょうか？」

脳卒中は死因の第4位だけではなく要介護原因疾患の原因として非常に重要です。

最近急性期治療が進んだとはいえ、いったん脳卒中を発症すると亡くならなくても後遺症を残して介護が必要になることがしばしばあります。



これまでに脳卒中を一度でも起こされていればかかりつけの先生の指示に従って、しっかりお薬による治療を続けることが最も重要です。ここでは65歳まで元気でられる人がその先10年間の脳卒中予防をどのようにしたらよいか、解説してみたいと思います。

脳卒中を起こしやすい状態として 心臓不整脈(心房細動など)、  
高血圧、糖尿病、喫煙、肥満、脂質異常、腎臓病 などがあります  
から、人間ドック、健康診断でこういったものがあれば、かかりつ  
けの先生で定期的な通院、治療を続けることがもっとも重要です。



しかし、こういった項目では、自分の脳が今どれぐらい脳卒中になりやすいか判断することはできません。脳の状態を評価するには脳MRI検査がもっとも有用です。

いくら高血圧などの危険因子を管理していても年齢やその他まだわかっていない要因で脳血管が傷んでくることがあります。

脳MRI検査では、くも膜下出血の原因となる脳動脈瘤(図1)の確認や

脳の太い動脈が動脈硬化等で狭くなっていないか(図2)確認することが重要ですが、それ以外にも気づかないうちに脳の小さな血管が傷んで起きているか見ることができます。

いわゆる隠れ脳梗塞(図3)と言われているものがその代表ですが他にも何種類か知られています。脳の小さな血管が傷んで起こってくるので 総称して 脳小血管病 と呼ばれています。

図1 脳動脈瘤

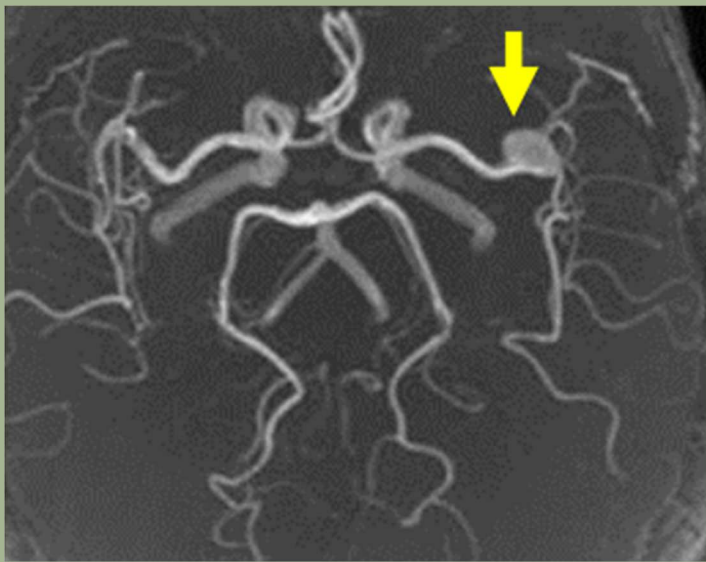


図2 脳動脈狭窄

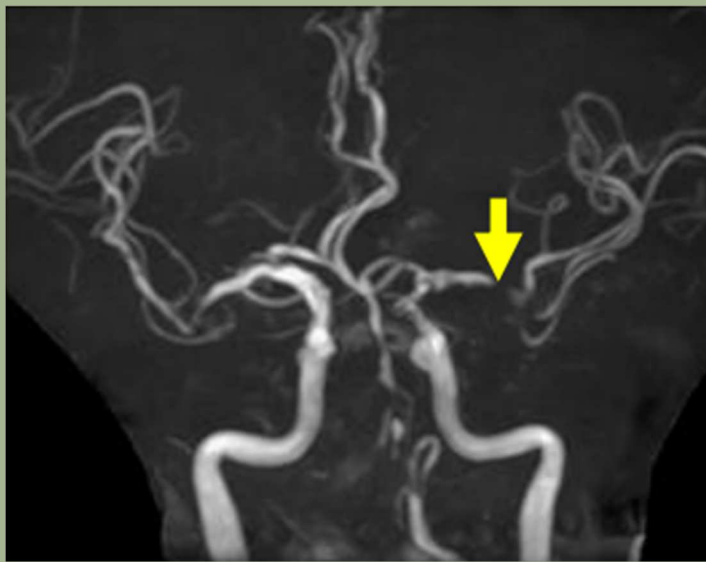
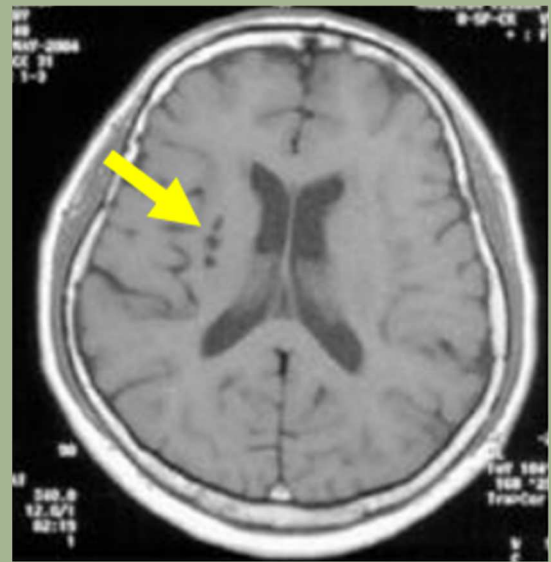


図3 隠れ脳梗塞



近年の多くの研究で 今元気な方でもこういった脳小血管の病変が進んでいると、5年程度で脳卒中を起こしやすく、寝たきりになったり、亡くなる危険性も高まることが明らかになってきています。

次回は、脳小血管病について詳しく説明していきましょう。

