

65歳から脳を守ろう理事長コラム

第3回 (2024.7.2)

「**脳の小さな血管が傷んでいると
症状がなくても将来脳卒中リスクが高まる！**」

脳の小さな動脈とは下の図の矢印で示す脳の奥深いところを流れる
細い血管です。加齢、高血圧などで傷みやすい血管です。脳MRI検査で
は、脳の小さな血管の傷みを主に4種類の画像所見で捉えられます。

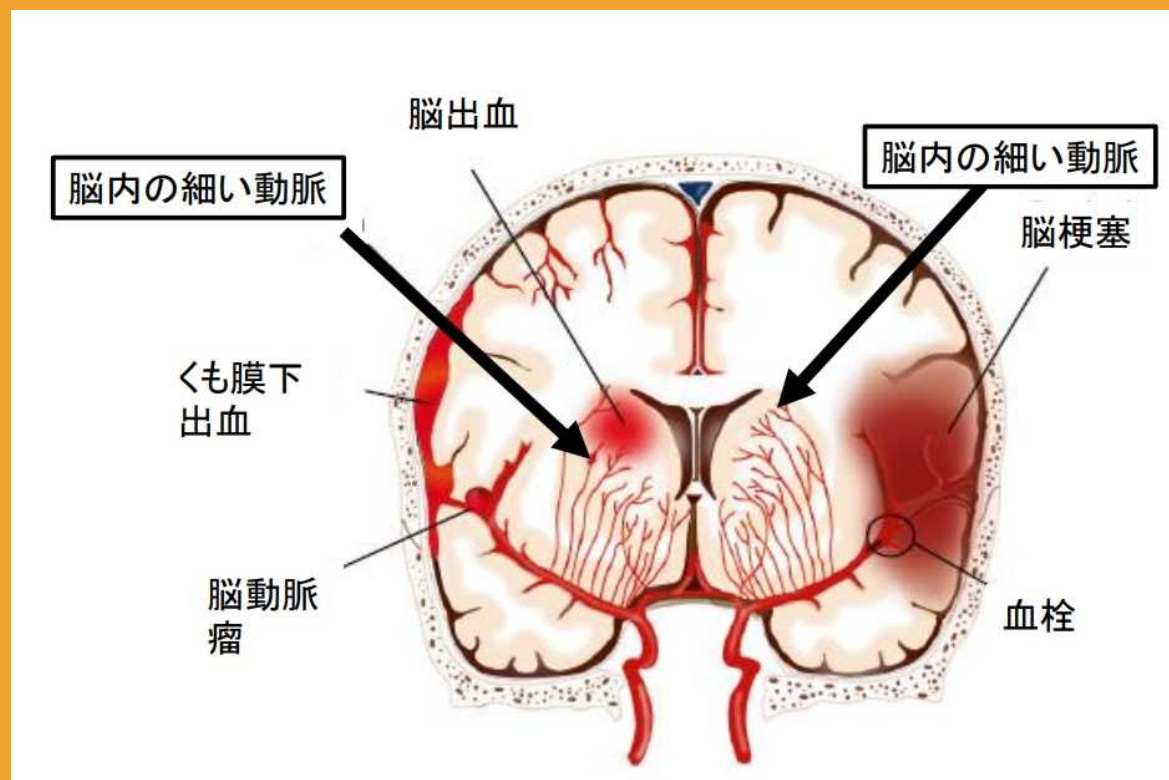


図1 隠れ脳梗塞
(ラクナ梗塞)



図2 脳のしみ
(白質病変)



図3 隠れ脳出血
(微小出血)

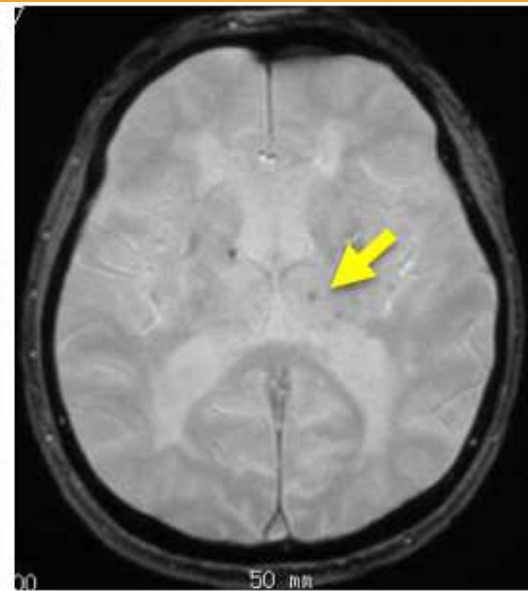
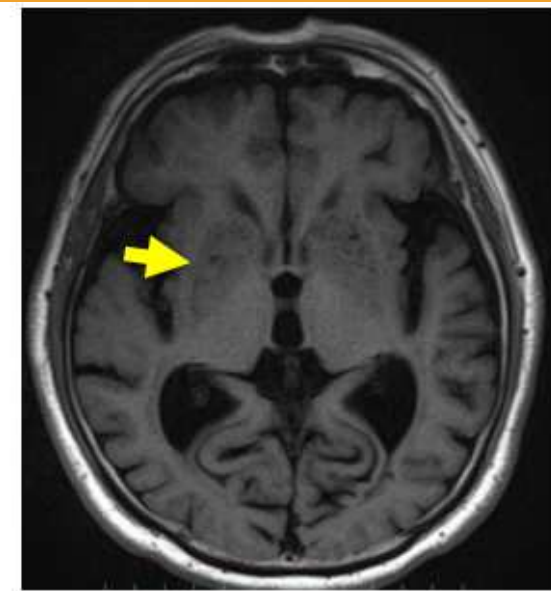


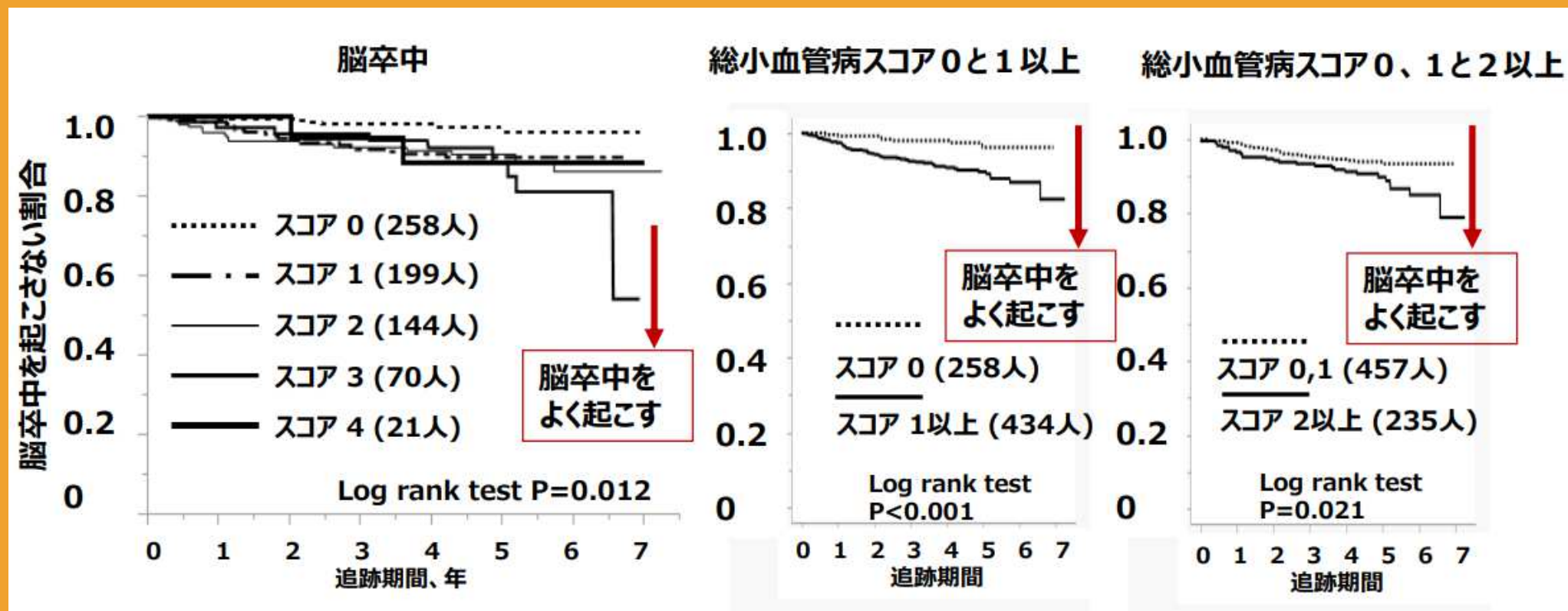
図4 蛇行屈曲
(血管周囲腔拡大)



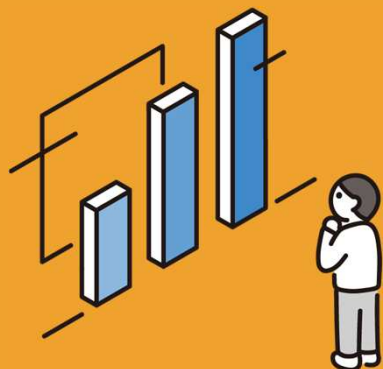
小さい動脈の閉塞が原因のいわゆる隠れ脳梗塞(ラクナ梗塞 図1)、小さい血管から物質が漏れ出やすくなっている状態(脳白質病変 図2)、小さい動脈が破綻して小さい出血が起こっている状態(微小出血 図3)、小さい血管が蛇行して脳内に小さい孔を作っている状態(血管周囲腔拡大 図4)です。

最近では、これらの所見が各々見られれば1点ずつ付与して、合計4点満点のスコア(総小血管病スコア)というものも提唱されています。

前ページのような所見が一つ以上みられる方(総小血管病スコアが1以上)は、全然見られない方に比べて将来脳卒中を発症するリスクが高くなることが約700名の方を5年足らず追跡調査した私たちの研究からも明らかになっています。



(図5, Kitagawa K et al., Hypertens Res 2024 印刷中)



いままで一度も脳卒中を起こしたことがない方は、脳MRIを撮影する機会もない方が多いと思いますが、今の自分の脳の状態を評価するには脳MRIを撮影することがお勧めされます。たまたま隠れ脳梗塞などが見つかった場合は、次に脳卒中を起こす危険性が高いかどうかを、心電図をはじめとした心臓の検査、血管超音波検査、血液検査などで評価して、治療すべきものがあれば治療していくことが脳卒中予防につながるでしょう。



また、お酒を控える、たばこをやめる、肥満の方は減量する、高血圧、糖尿病があれば、引き続きしっかり管理していただくことが最も重要になってきます。脳の小血管が傷んでいても5年で10人に1人ぐらいしか脳卒中を起こしません。脳卒中を発症しない9人にはいるように、普段から生活習慣病の管理をすることが大事です。