

0歳時の平均寿命は,,,

♂ 81歳

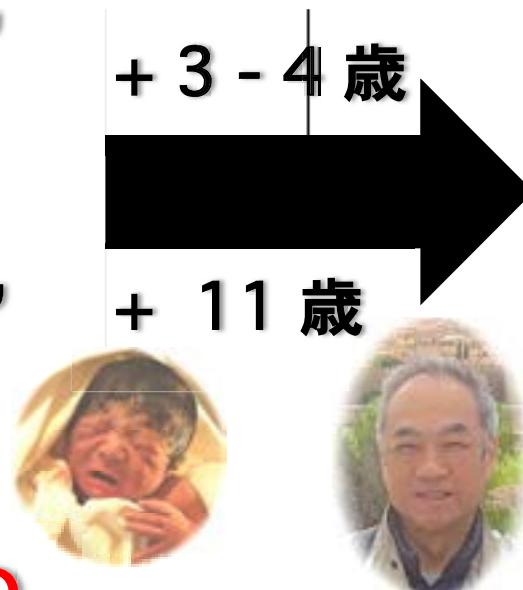
♀ 87歳

一方で、健康寿命は,,,

♂ 72歳 (-9)

♀ 75歳 (-12)

これは0歳時点での
推測値 → 要注意！



65歳時の平均寿命は,,,

♂ 85歳

♀ 90歳

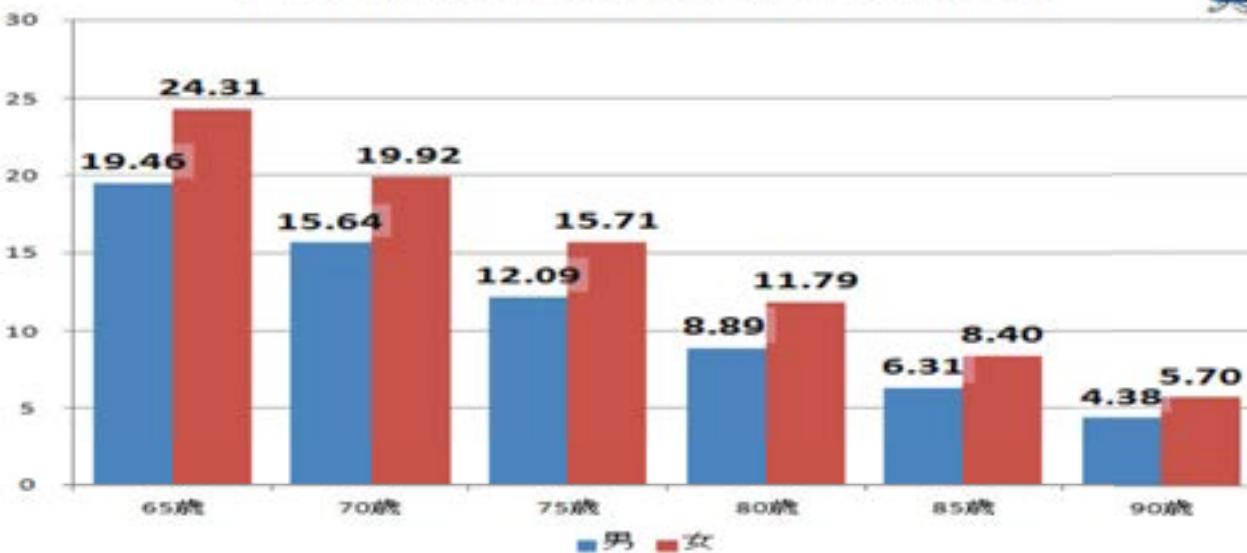
一方で、健康寿命は,,,

♂ 83歳 (-2)

♀ 86歳 (-4)

*准高齢者時点での
推測値 → より現実的！

平均余命(2015年簡易生命表から)



*65歳は准高齢者, 75歳は高齢者,
85歳は超高齢者, 学会提言 170105

65歳時点では,,,
♂ でまだ約20年
♀ でまだ約25年
の平均余命あり！

動脈硬化による脳卒中

高齢者になると、
多分若い頃からの
付けが回って来る



食べ過ぎ ▶

飲み過ぎ ▶

たばこ ▶

運動不足 ▶

70過ぎると1割に、
発作性の心房細動
も起こりやすくなる



心房細動

生活習慣病

高血圧

糖尿病

脂質異常症

脳卒中



脳卒中には梗塞と出血がある

血管が詰まる

脳梗塞

ラクナ梗塞

高血圧や糖尿病のため脳内の細い動脈が詰まる

アテローム血栓性脳梗塞

動脈硬化が原因で脳のやや太い動脈が詰まる

心原性脳塞栓症

心臓にできた血栓が
脳の太い血管を詰まらせる

血管が破れる

脳出血

高血圧などにより脳内の
細い動脈がもろくなって破れる

くも膜下出血

脳動脈瘤の破裂による出血

このタイプが
もっとも
重症例が多い

脳卒中になりやすい条件



Face

Arm & leg

Speech

Time

- ◆ 加齢・男性



が あつたら 即
専門病院へ！

- ◆ 脳卒中の家族歴

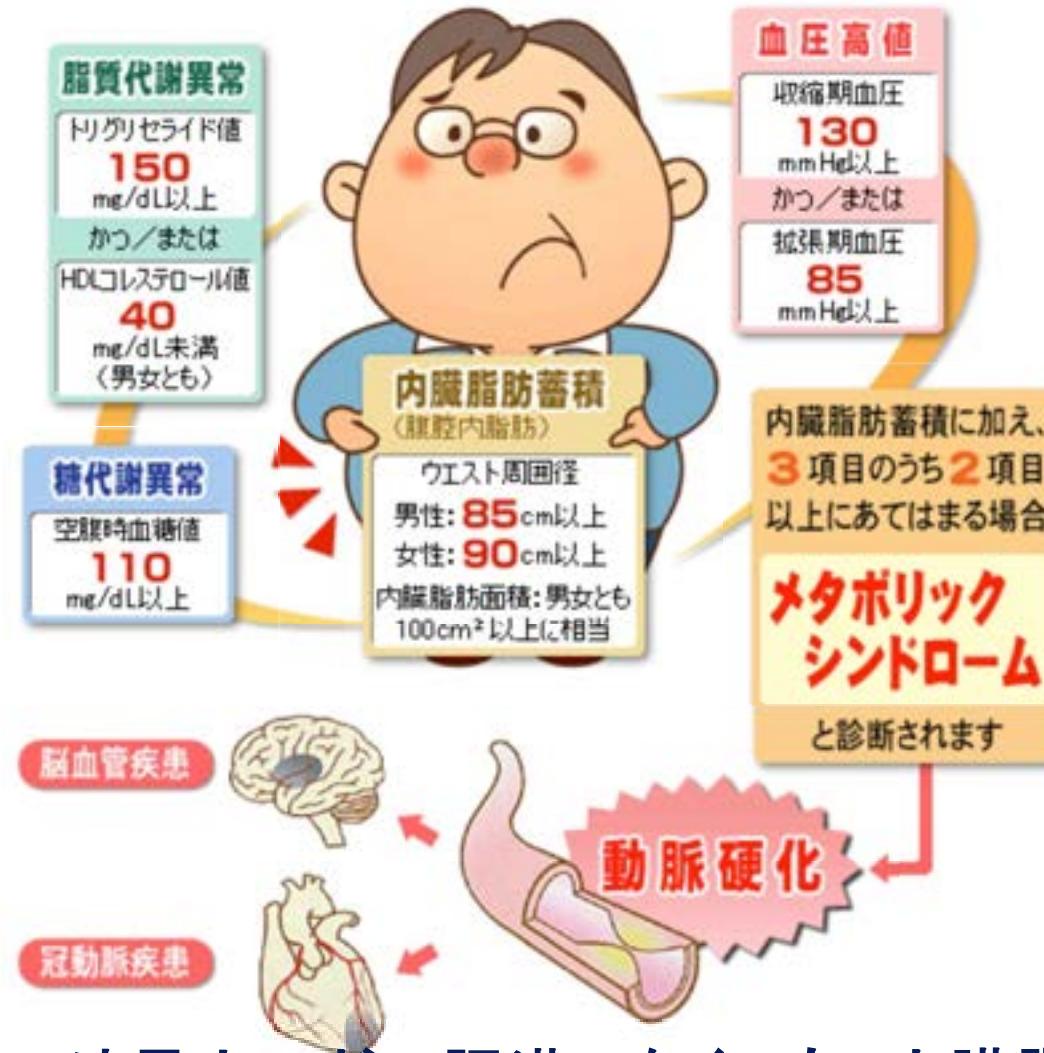


- ◆ 一過性脳虚血発作(TIA)の既往

- ◆ 喫煙、運動不足、各種ストレスなど不摂生

- ◆ 塩分/アルコールの過剰摂取、ピルの常用

- ◆ 高血压/糖尿病/高脂血症/肥満/心房細動



おへそレベルのCT断面



メタボリックシンドローム診断基準検討委員会：
日本内科学会雑誌94(4), 188-203, 2005より

- ◆ 外見上ひどい肥満でなくても、内臓脂肪が蓄積すると、各種の検査値（トリグリセライド、HDLコレステロール、血圧、血糖値）の異常が重なりやすく、またそれらが軽度でも心筋梗塞や心不全、脳梗塞など命に関わる動脈硬化性の疾患を引き起こす率が急激に高くなるのです。

このような状態を“**メタボリックシンドローム**”と呼びます

あなたは大丈夫? メタボ+脳卒中危険度 チェック

脳卒中危険度check

H30年のあなた

以下の質問に「はい」「いいえ」で答えてください。

1. 年齢は60歳以上ですか (はい、いいえ)
2. 血圧が高いですか
最高血圧 **140 mmHg**以上
最低血圧 **90 mmHg**以上 (はい、いいえ)
3. 糖尿病がありますか (はい、いいえ)
4. 両親が脳卒中あるいは高血圧ですか (はい、いいえ)
5. アルコールを飲みすぎたり、脂肪や塩分を多く摂るほうですか (はい、いいえ)
6. ヘビースモーカーですか (はい、いいえ)
7. 肥満体ですか (はい、いいえ)
8. 心臓に不整脈がみられますか (はい、いいえ)
9. 運動不足だと思いますか (はい、いいえ)
10. ストレスが多いですか (はい、いいえ)

採点表

	はい	いいえ
1	50点	0点
2	40点	0点
3	30点	0点
4	20点	0点
5	20点	0点
6	10点	0点
7	10点	0点
8	10点	0点
9	5点	0点
10	5点	0点
合計		点

点数を合計して 点になりましたか?

80点以下 現在のところ心配いりません。

90点以上 病気は必ず医師の治療を受け、食事や運動などを改善しましょう。

120点以上 病気はすべて医師の治療を受け、日常生活も医師の指示に従って十分気をつけましょう。

あなたはいくつわかりますか？

脳卒中予防10ヵ条



脳卒中 予防するなら メタボ斬り

なんちゃって,,, 詠み人知らず

[2019年 脳卒中週間 5/25 - 5/31の標語??]

1. 手始めに 高〇〇〇 から 治しましょう。
2. 糖〇〇〇 放っておいたら 悔い残る。
3. 不整〇 見つかり次第 すぐ受診。
4. 予防には タ〇〇〇 を止める 意志を持つ。
5. ア〇〇〇ール 控えめには薬 過ぎれば毒。
6. 高さきる 〇〇〇〇〇 ロール も 見逃すな。
7. お食事の 〇〇〇・〇〇〇 控えめに。
8. 体力に 合った 〇〇〇 続けよう。
9. 万病の 引き金になる 〇〇〇〇 すき。
10. 〇〇〇〇 、 起きたらすぐに 病院へ。

(出典：日本脳卒中協会)



I. 手始めに高血圧から治しましょう。

脳卒中の予防の第一は、高血圧を治すことです。血圧の高い状態が続くと、脳血管に強い圧力がかかるため、脳の動脈がつまったり(脳梗塞)、破れて出血したり(脳出血)、動脈にできたコブのようにふくらんだ部分(動脈瘤)が破裂する(クモ膜下出血)といった危険性が高くなります。

医師の指示を守って、130/85mmHgを目指しましょう。

□ 血圧基準（日本高血圧学会2009年版）

	高血圧	正常血圧
高い方の血圧値 (収縮期血圧)	140mmHg以上 または 90mmHg以上	130mmHg未満 かつ 85mmHg未満
低い方の血圧値 (拡張期血圧)		



メタボ、糖尿病、(脳)心腎疾患などの場合には130/80mmHg未満に厳格に下げよう

☞ 理想的には 120/80mmHg未満 を目標に！

7. 糖尿病、放っておいたら悔い残る。

糖尿病の人は、糖尿病でない人に比べて約4倍も多くの脳卒中が起こるという調査結果があります。糖尿病を放っておくと、脳卒中のほかに腎臓や眼などにも様々な障害が発生します。できるだけ早く治療を開始して、正常な血糖値にすることが大切です。

また、糖尿病の人は、高血圧になるとさらに脳卒中になりやすくなります。高血圧には、とくに注意してください。



□ 正常域を目標に

血糖値

☞ 理想的には100mg/dL未満に！

- ★ 空腹時血糖値を 110mg/dL未満に
- ★ 75g ブドウ糖負荷試験2時間値を 140mg/dL未満に

血圧値

- ★ 収縮期血圧値を 130mmHg未満に
- ★ 拡張期血圧値を 80mmHg未満に

3. 不整脈、見つかり次第すぐ受診。

脈が異常に速くうつたり、ゆっくりうつたり、不規則にうつたりするのが不整脈です。心臓の病気である不整脈の中には、脳梗塞の原因となる怖い不整脈もあります(心房細動)。脈のうち方がおかしいと思ったら、すぐに受診し、医師に相談しましょう。

□ 定期的に心臓の検査を

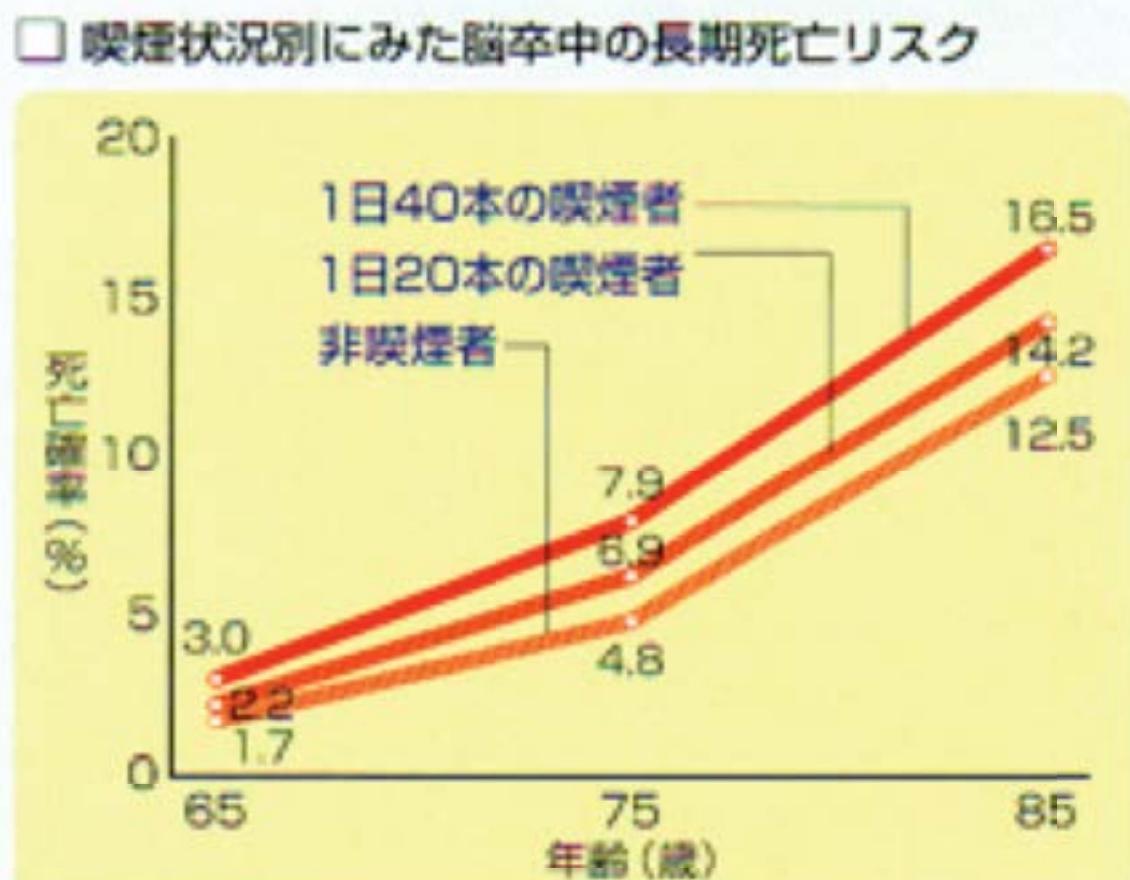
血圧の検査だけでなく、心臓の検査を定期的に行なうことも脳卒中の予防には大切です。



4. 予防には、たばこを止める意志を持て。

たばこを吸う人は、吸わない人より2倍から3.5倍も脳卒中になる危険性が高いといわれます。たばこには多くの有害物質が含まれています。それらによつて血管がダメージを受けたり、血液がどろどろになつたり、また血液中の酸素が不足したりします。

たばこは、脳卒中の予防にとって良いことは一つもありません。禁煙は早ければ早いほど予防効果があります。1日も早く禁煙しましょう。



(中村正和：癌の臨床、1990；36、319より作図)

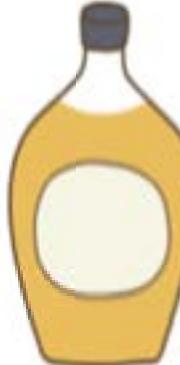
一日1箱を30年吸うと、 $500 \times 365 \times 30 = 5,475,000$ 円,,, 高級車一台買える!

5. アルコール、控えめは薬、過ぎれば毒。

適度にお酒を飲む人は、まったく飲まない人よりも脳卒中になる危険がやや少ないといわれます。ところが、適量を超えると、逆に脳卒中の危険が高くなります。飲み過ぎにはくれぐれも注意しましょう。

□ 純アルコール量からみた適量のめやす
(1日あたりの上限)

お酒は適量としましょう！（下は1日量の上限。週に1~2日は休肝日を設けましょう）

					
ビール大瓶 1本 (533ml)	日本酒 1合 (180ml)	ウイスキー シングル3杯 (70ml)	ブランデー シングル3杯 (70ml)	ワイングラス 3杯 (180ml)	焼酎 0.5合 (90ml)

純(100%)アルコール1cc=7kcal (1gの炭水化物・タンパク質=4kcal, 脂肪=9kcal)

6. 高すぎるコレステロールも見逃すな。

血液中のコレステロールや中性脂肪が多い状態を高脂血症といいます。高脂血症は動脈硬化の原因となり、放置しておくと心臓病や脳卒中を引き起こします。なかでも、LDLコレステロール(悪玉)値は低い方がよく、HDLコレステロール(善玉)値は高い方がよいとされています。

血液検査でコレステロールと中性脂肪の値を調べ、定期的に医師の指導を受けましょう。

□ 脂質の管理目標(危険因子がない場合)

★ 総コレステロール値 **240mg/dL** 未満

リスク1-2 リスク3

→ **140mg/dL** **120mg/dL**

★ LDLコレステロール値 **160mg/dL** 未満

★ トリグリセライド(中性脂肪) **150mg/dL** 未満

注)年齢(男性45歳以上、女性55歳以上)、高血圧、糖尿病、腎症、心筋梗塞や狭心症の家族歴、低HDLコレステロール血症、脳梗塞、閉塞性動脈硬化症の合併の有無によって脂質の管理目標値が異なります。合併する危険因子が増えるほど、管理目標値は厳しくなります。

□ コレステロールを増やさない食生活を

★ 生卵や卵料理は週に3個分程度に。たらこなどの魚卵類も控えめにしましょう。

★ 脂肪の多い肉やレバーなどの内臓肉は控えましょう。

★ 緑黄色野菜は1日300g以上、キノコ類、大豆食品、海藻類などもしっかりとりましょう。

注)高脂血症の人は、医師の指導のもとに食事療法をしましょう。



7. お食事の塩分・脂肪、控えめに。

塩分のとりすぎは、高血圧の原因となり、ひいては脳卒中が起こりやすくなります。また、脂肪のとりすぎは糖尿病、高脂血症、肥満の原因となり、脳卒中になる危険が高まります。

塩分や脂肪のとりすぎには注意しましょう。

□ 食塩の1日摂取量

★ 健康な人 **10g未満**

★ 高血圧の人 **7g未満**

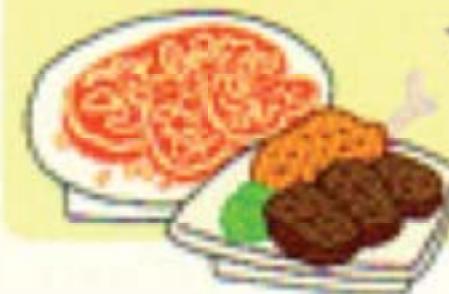
注) このうち、調味料として添加する分は4g未満が目安です。小さじ1杯の塩は、約5gです。



□ 脂肪をとりすぎないポイント

★ 植物性、動物性にかかわらず脂肪分の多い食事は、なるべく控えましょう。

★ 肉の脂身・皮は外して調理しましょう。ひき肉を使った料理も控えめにしましょう。



★ インスタント食品やレトルト食品はできるだけ避けましょう。



★高血圧患者では **6g未満** に改訂された (JSH 2004年版)