

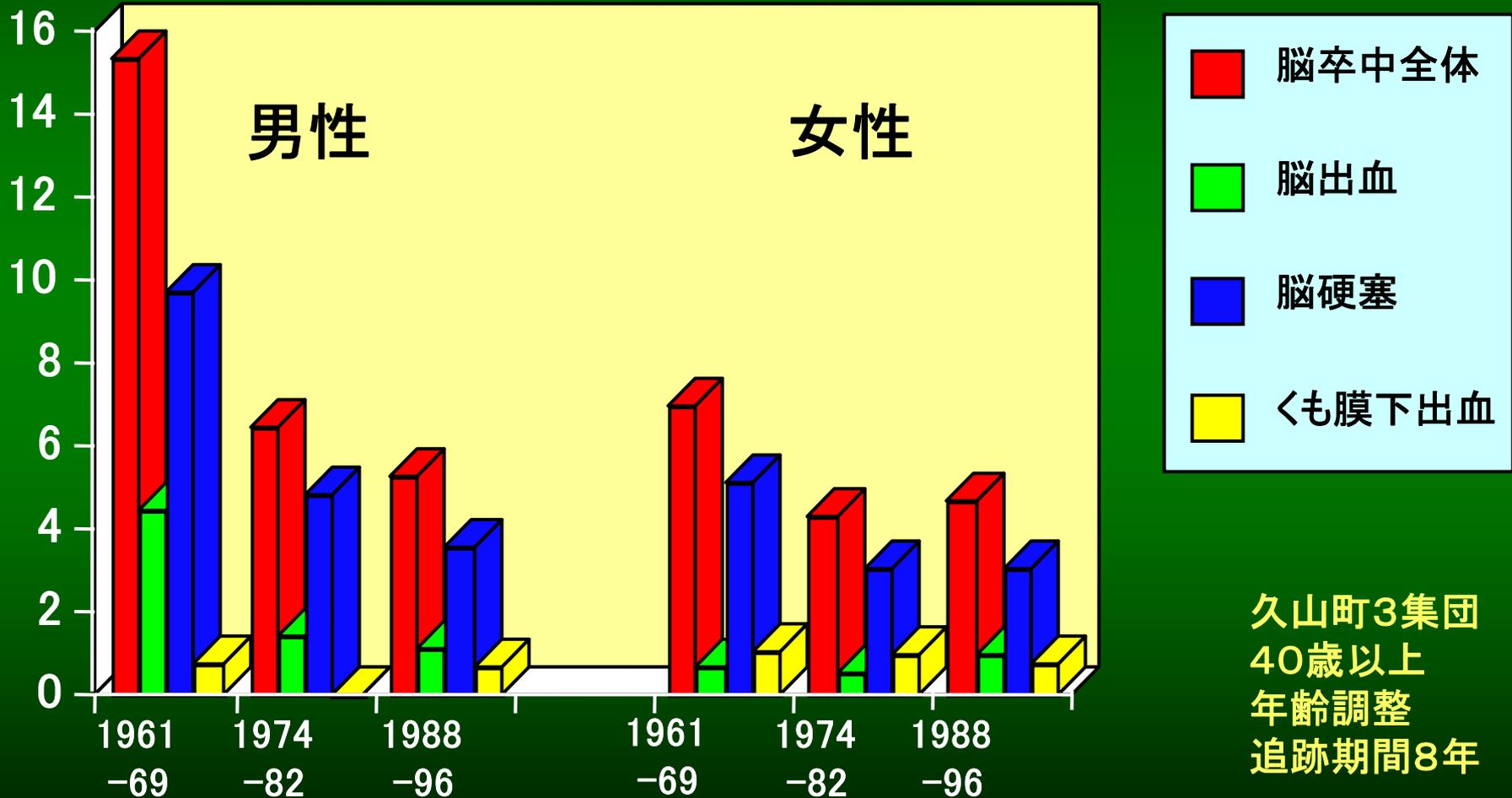
第5回 健康教室

脳卒中シリーズ -2-

脳卒中の危険因子

脳卒中発症率の推移

対1000人年



久山町3集団
40歳以上
年齢調整
追跡期間8年

メタボリック シンドローム

高血圧

糖尿病

高脂血症

脳卒中の危険因子



不整脈
(心房細動)

喫煙

過度の飲酒

高血圧とは

WHO (World Health Organization 「世界保健機関」) 基準
140/90mmHg以上

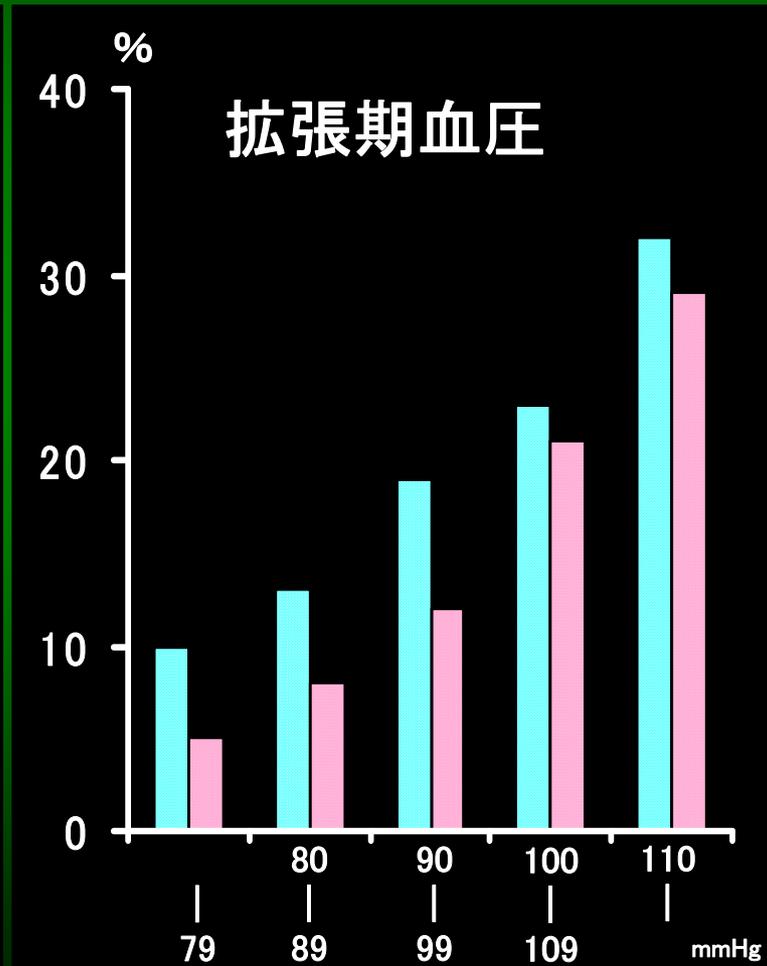
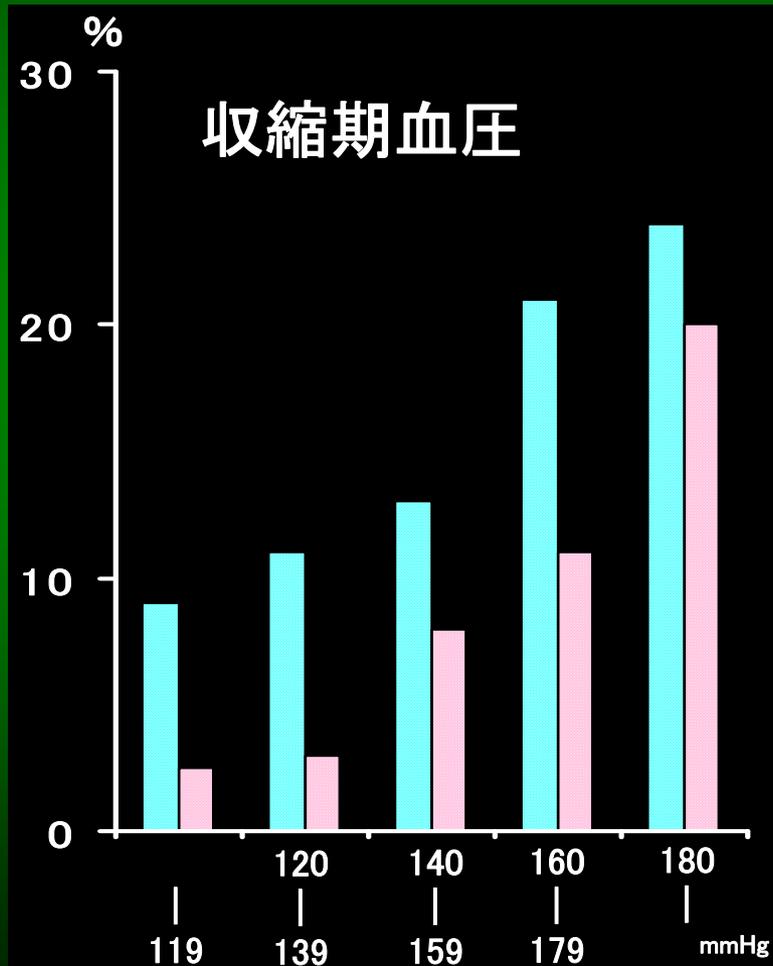
AHA (American Heart Association 「米国心臓病協会」) 基準
130/85mmHg以上

日本内科学会など8学会の基準
130/85mmHg以上



脳卒中と血圧の関係

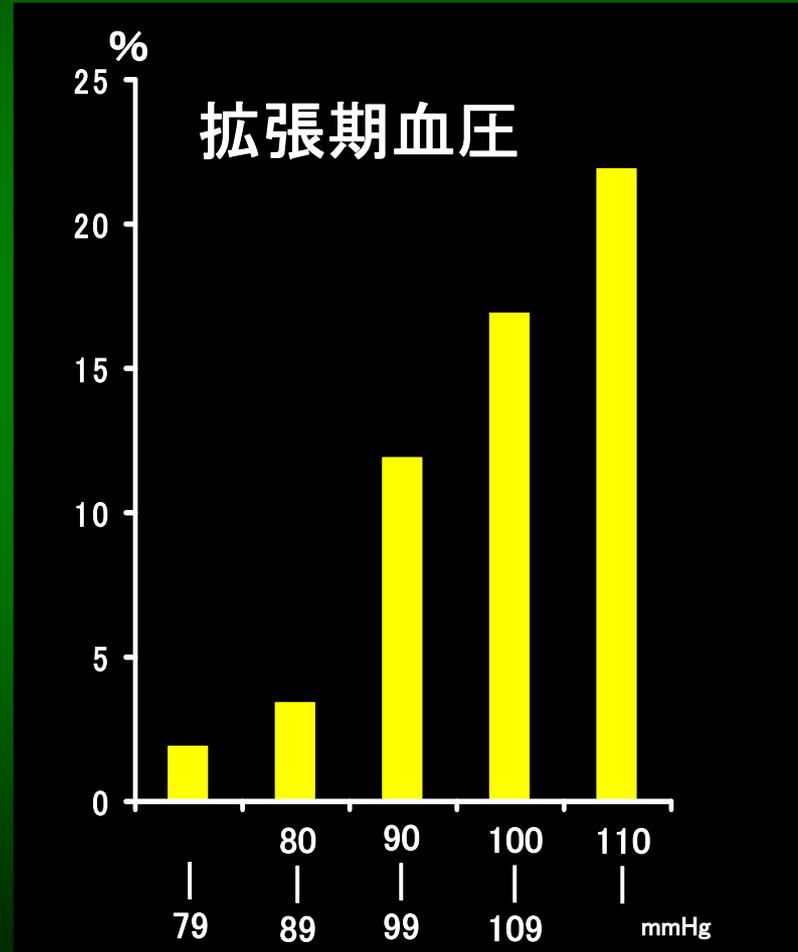
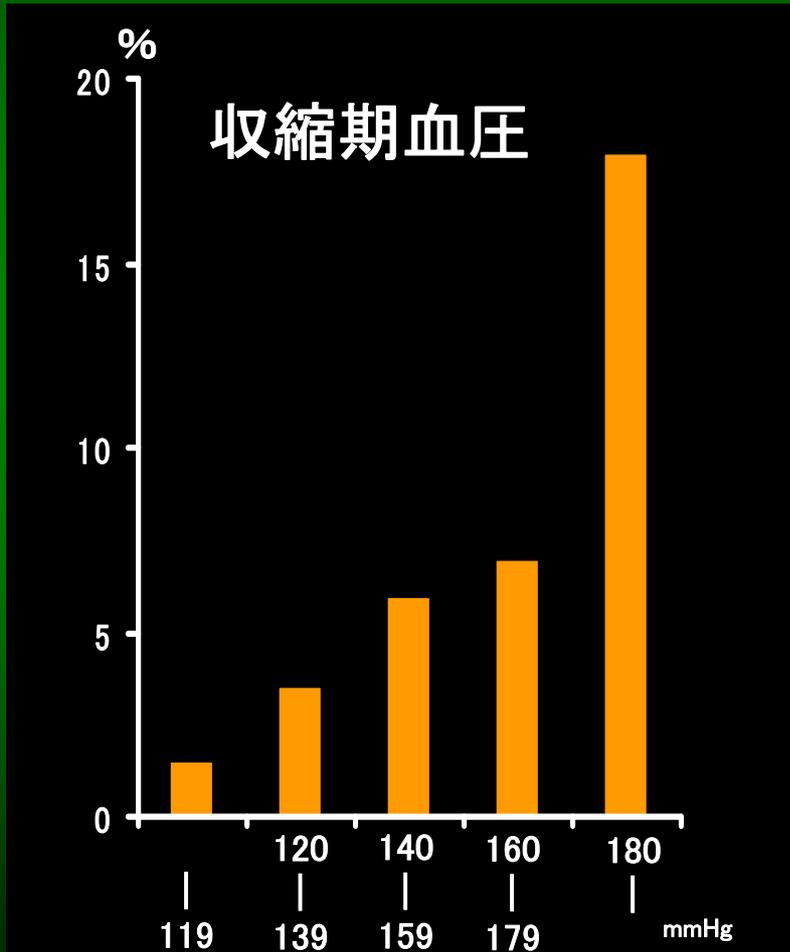
血圧レベル別脳梗塞発症頻度



男
女

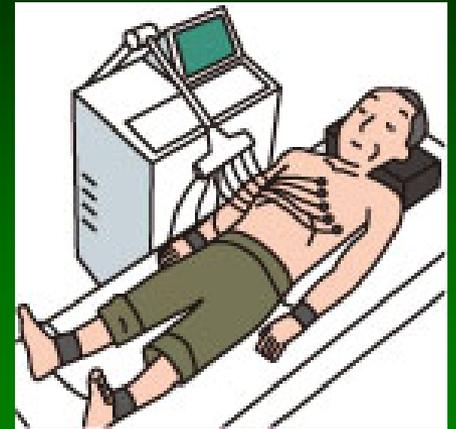
脳卒中と血圧の関係

血圧レベル別脳出血発症頻度



不整脈：心房細動

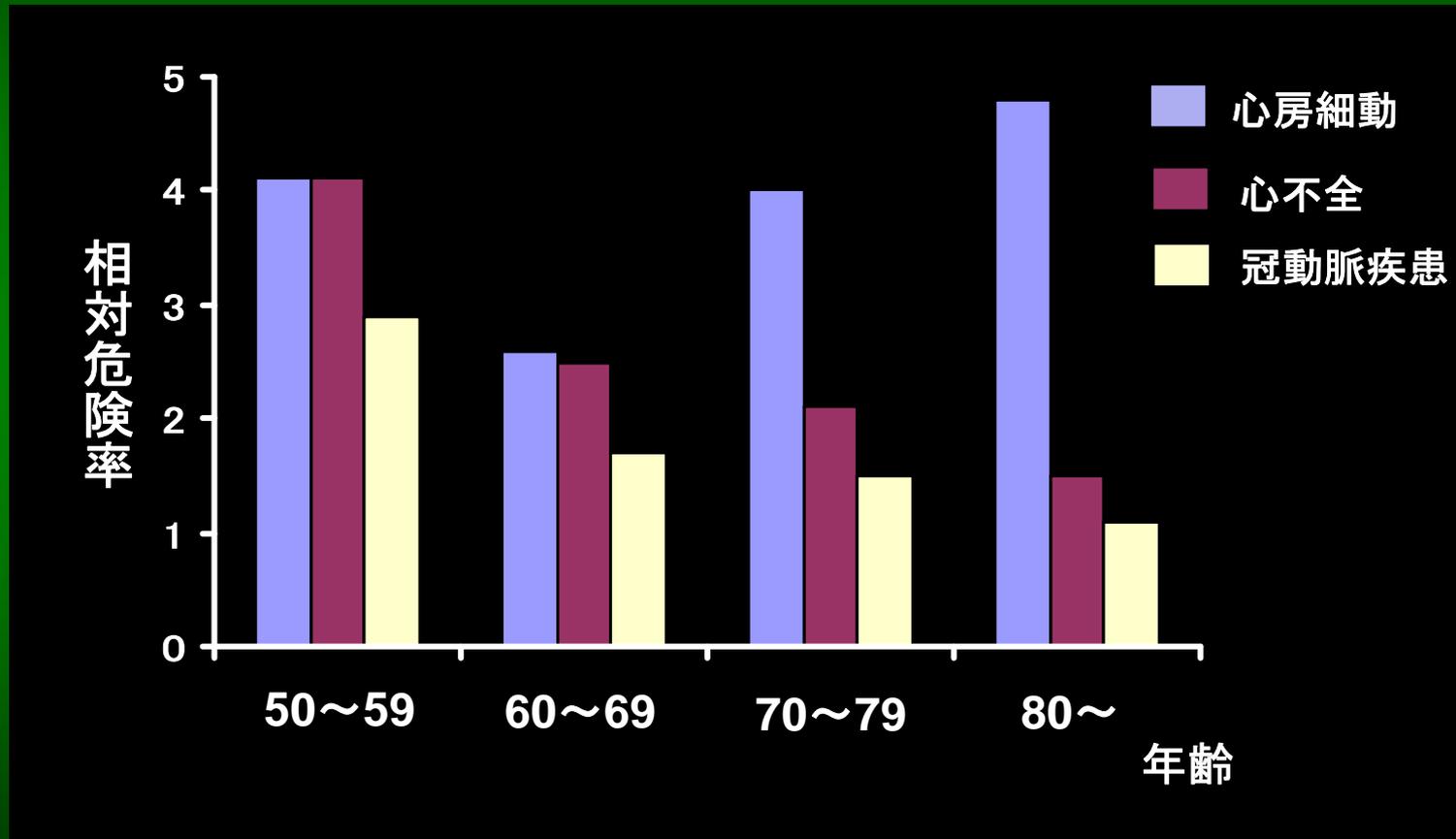
1. 心房細動は全人口の約1%
2. 有病率は年齢と共に増加
(65歳以上で約6%、80歳以上で約10%)
3. 心房細動は脳梗塞の原因として重要
(心原性脳塞栓症)



心源性脑塞栓症



心疾患と脳卒中発生危険度



増加する糖尿病



我が国でも食生活の欧米化や運動不足により、糖尿病患者が激増しています。

糖尿病とは

正常型

- 1) 空腹時血糖が 110mg/dl 以下
- 2) 経口糖負荷試験(75g OGTT)の2時間値が 140mg/dl 以下

糖尿病型

- 1) 空腹時血糖が 126mg/dl 以下
- 2) 随時血糖値が 200mg/dl 以上
- 3) 経口糖負荷試験(75g OGTT)の2時間値が 200mg/dl 以上

境界型

糖尿病型でも正常型でもない

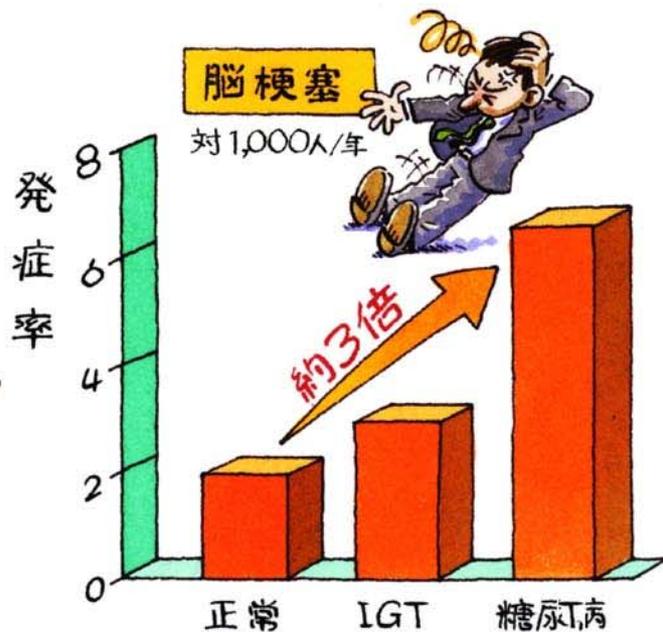


糖尿病患者さんは、脳梗塞や虚血性心疾患を起こしやすい!

糖尿病の患者さんは
正常の方より3倍も
罹患しやすい。

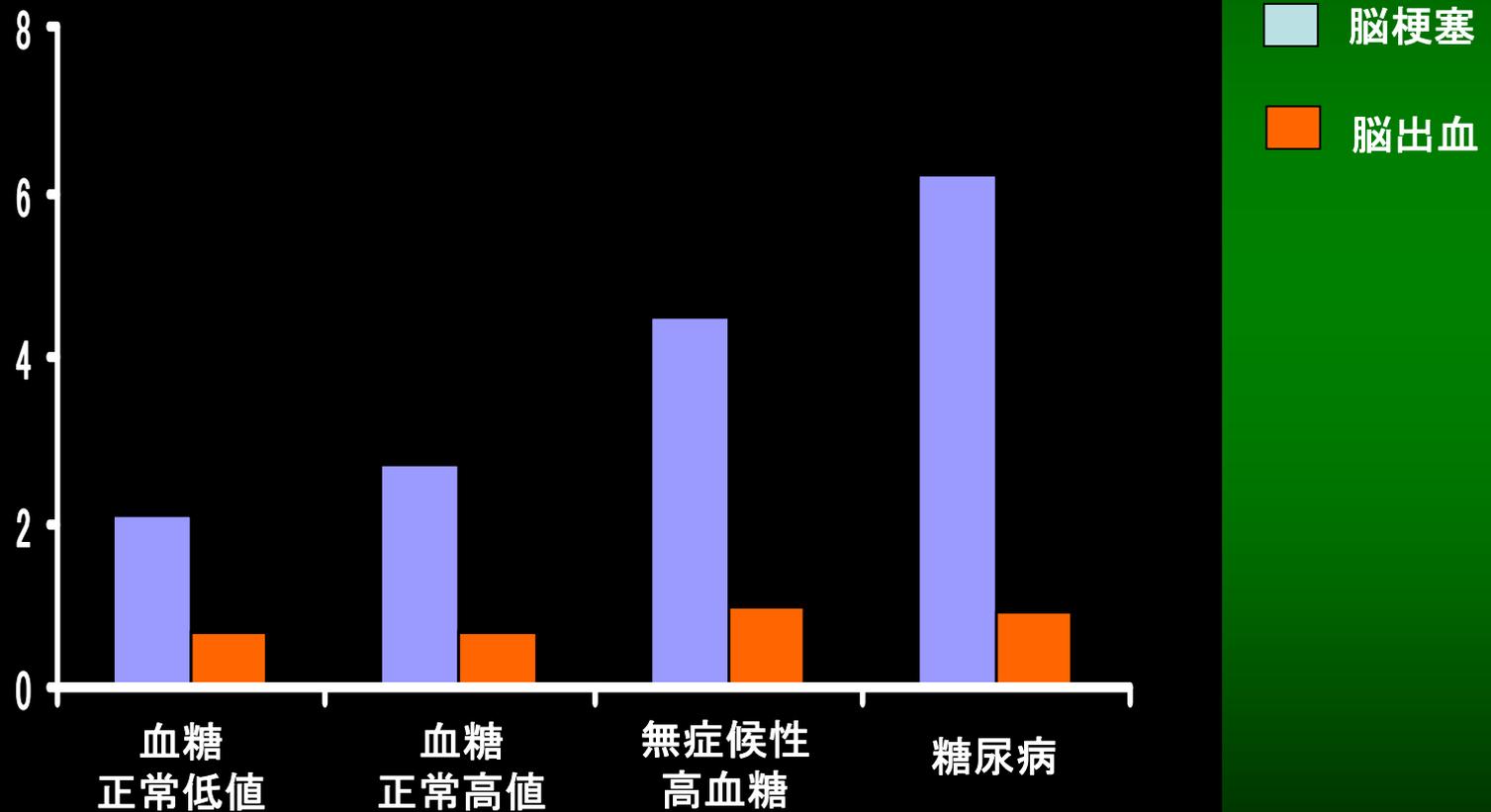


久山町研究：糖尿病が脳梗塞、虚血性心疾患の 発症に与える影響



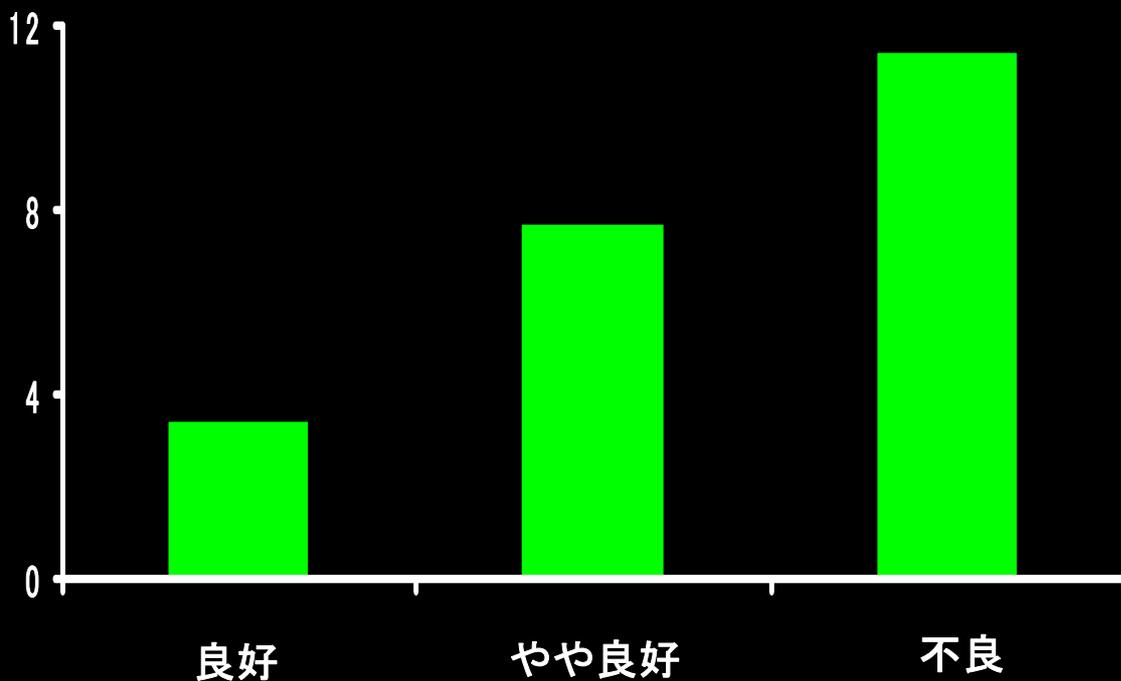
脳卒中と糖尿病

1000人当たりの年間発症率



血糖コントロールと脳卒中発症率

1000人当たりの年間発症率



5年間の平均空腹時血糖

良好 : <110

やや良好: 110 - 130

不良 : >130

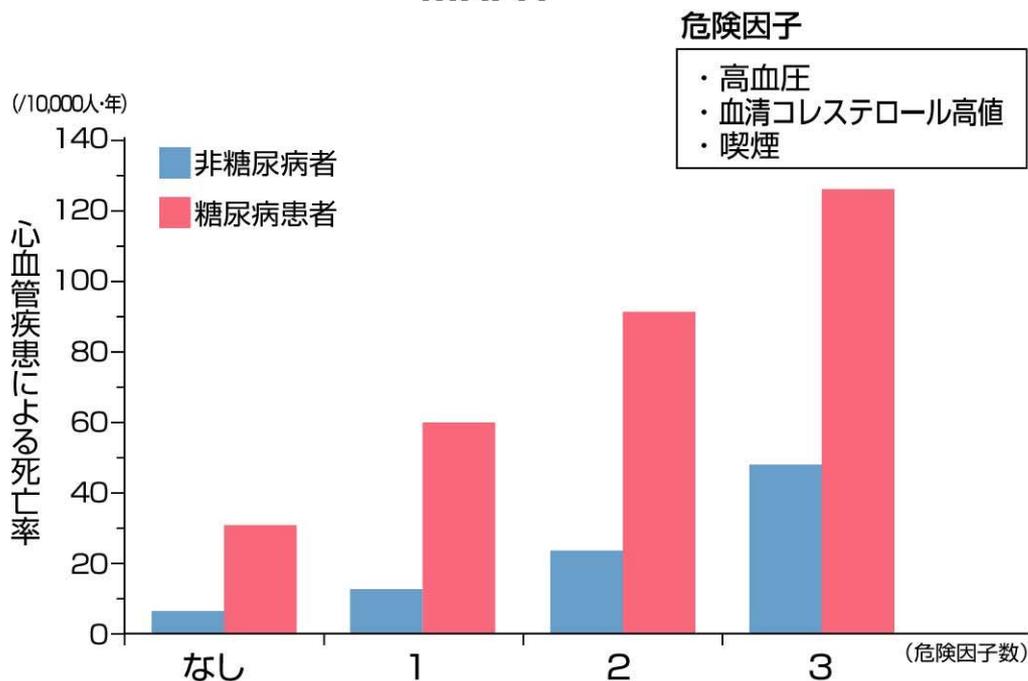
(mg/dl)



心血管疾患死の危険因子は糖尿病以外にも・・・

危険因子による心血管疾患死の変化 (男性)

MRFIT



糖尿病に
高血圧など他の危険因子
が加わるとリスクは相乗的
に高まります。

**糖尿病患者では血糖管理だけでなく、
血圧・血清コレステロールの厳格な管理、
そして禁煙も重要です。**



高脂血症 (脂質異常症)

「脂質異常症」の一つに「高脂血症」を分類することになった

—脳卒中と関連性のある脂質異常症—

高LDL-コレステロール血症

高トリグリセライド血症

低HDL-コレステロール血症

言葉の説明

LDL

Low density lipoprotein(低比重リポ蛋白質)の略
肝臓で生成され、コレステロールを輸送する役割
悪玉コレステロール

HDL

High density lipoprotein(高比重リポ蛋白質)の略
末梢組織の過剰なコレステロールを引き抜き肝臓まで
運ぶ役割
善玉コレステロール

トリグリセリド(TG)

グリセロールに脂肪酸が結合したもの: 中性脂肪
脂肪の貯蔵形態の一つ

脂質異常症の診断基準



高LDL-コレステロール血症

LDL-コレステロールが140mg/dl以上

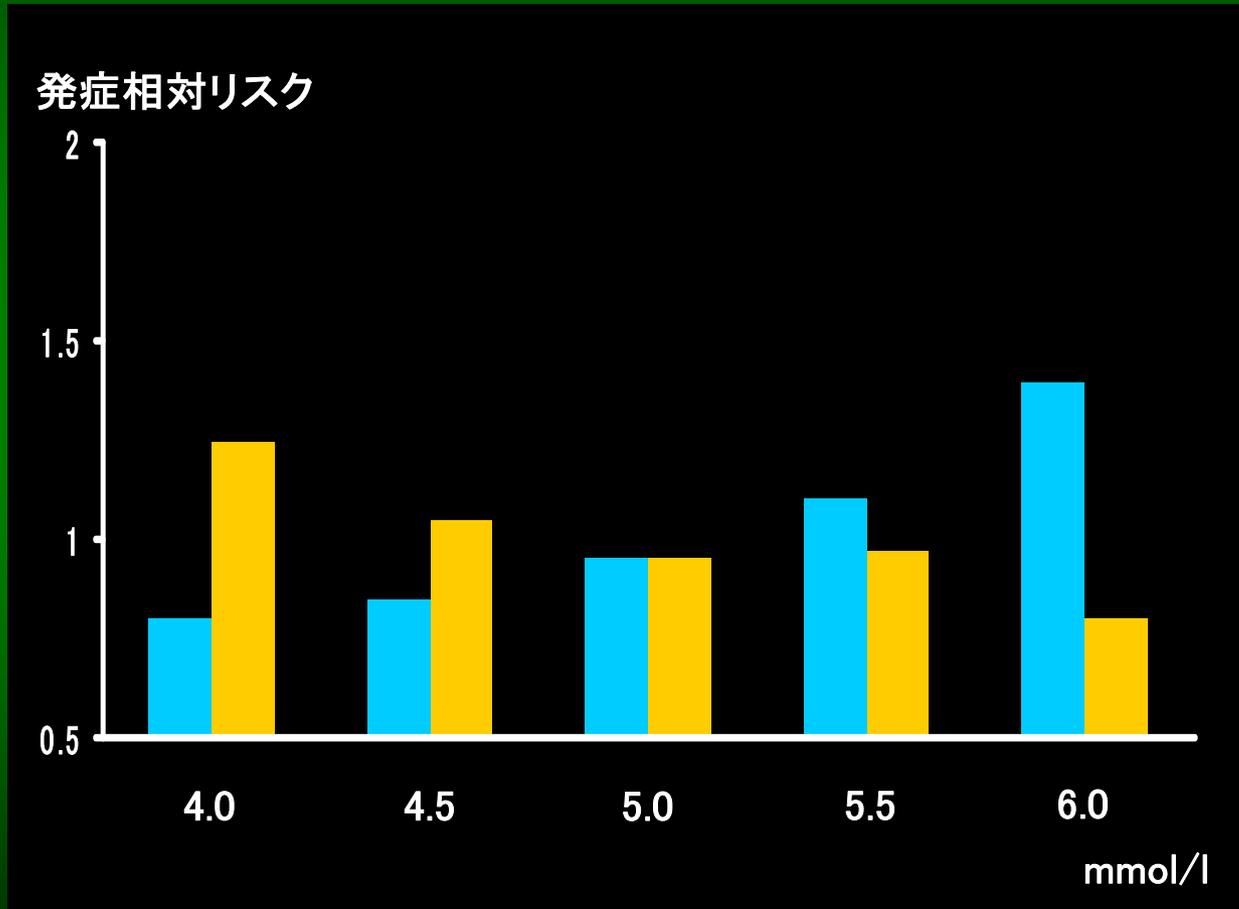
高トリグリセライド血症

トリグリセライドが150mg/dl以上

低HDL-コレステロール血症

HDL-コレステロールが40mg/dl未満

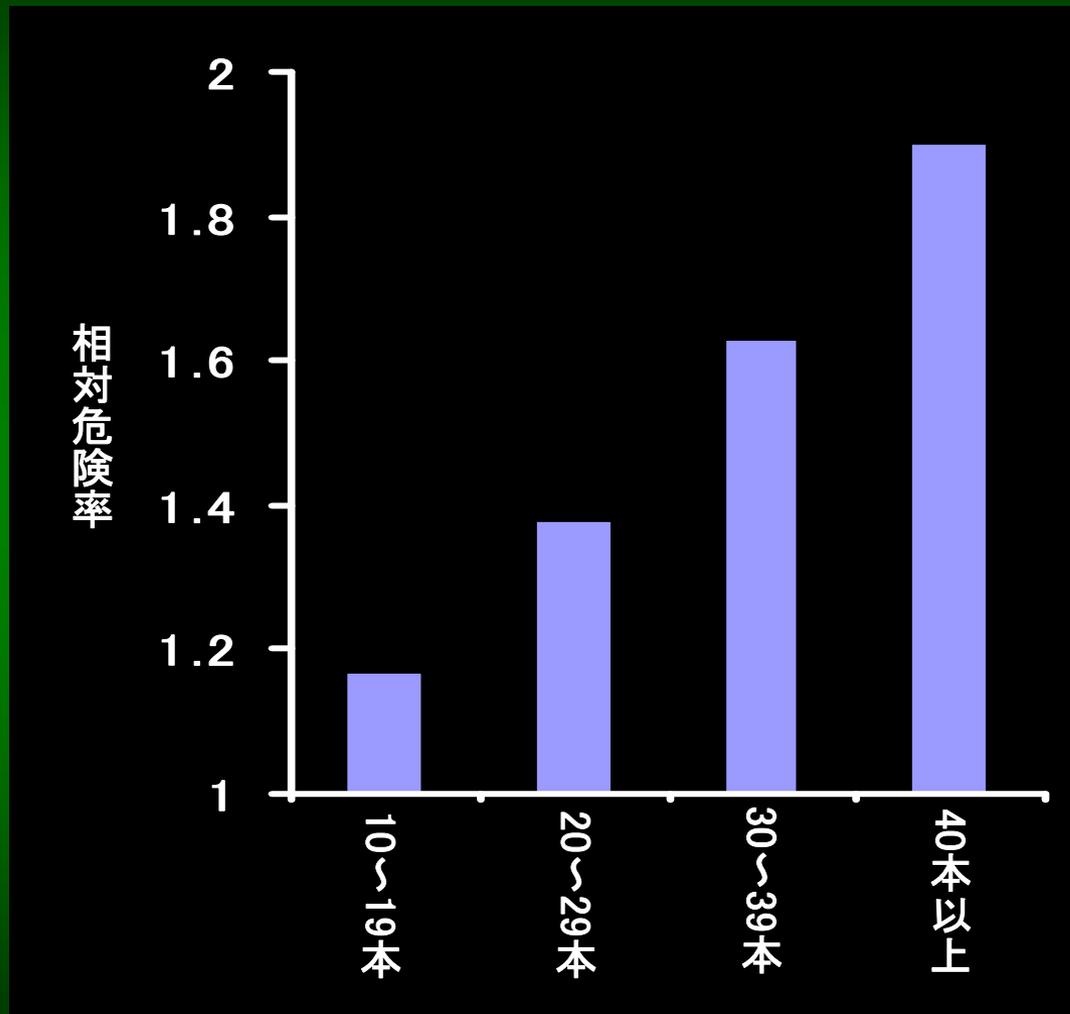
総コレステロール値と脳卒中発症リスク



- 脳梗塞
- 脳出血

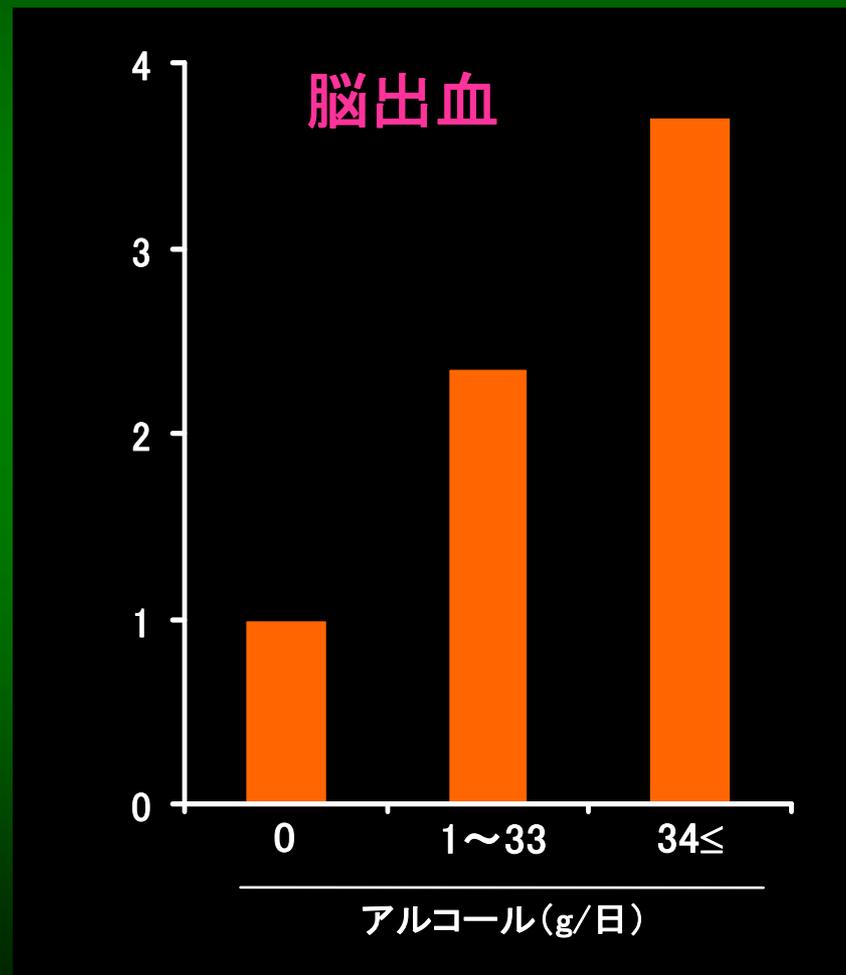
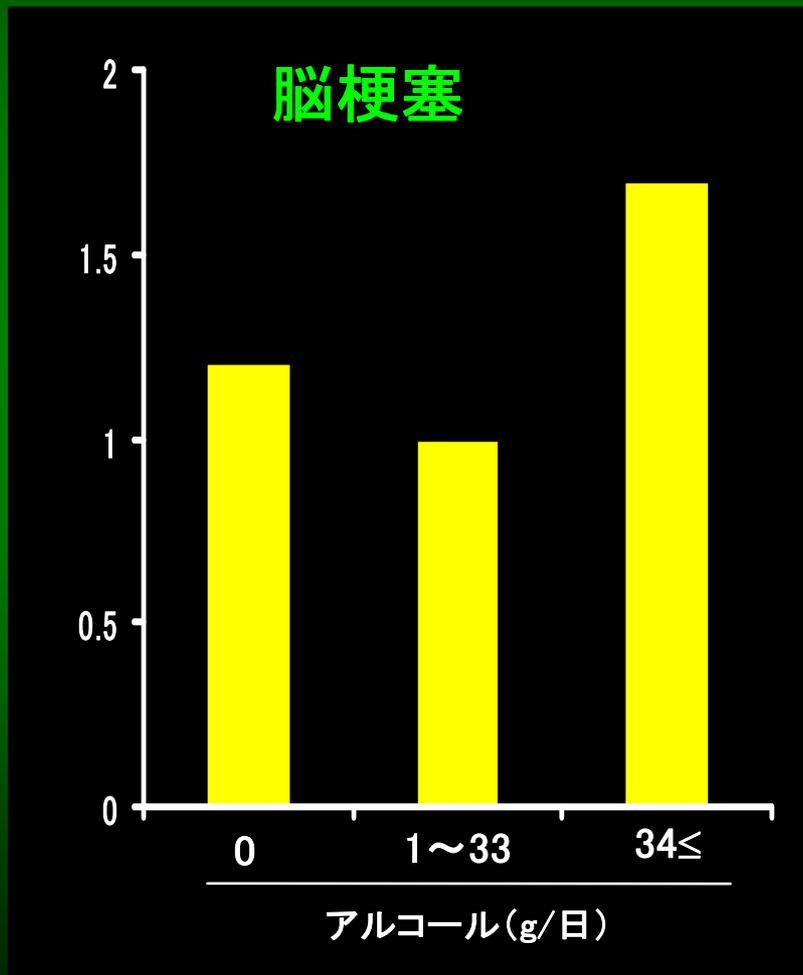


脳卒中と喫煙



一日の喫煙本数別にみた脳卒中発症危険率
(10本未満の発症率に対する危険率)

脳卒中と飲酒



まとめ

1. 高血圧患者は我が国で3500万人おり、脳卒中の重要な危険因子。
高齢者では140/90mmHg未満、非高齢者では130/85mmHg未満が正常血圧。
糖尿病や腎障害を伴う高血圧では、130/80mmHg未満と厳しくすべき。
高血圧治療で、脳卒中は約38%抑制される。
2. 糖尿病患者の脳卒中は、脳出血より脳梗塞の方が多い。
糖尿病患者の脳梗塞発症率は健常者の3.2倍高く、予後不良で再発率も高い。
糖尿病発症前の境界型の時期から、生活習慣改善を中心とした治療が重要。
3. 心房細動などによって起こった心原性脳塞栓症は、
重症な脳梗塞である。
不整脈、特に心房細動は早期の受診が必要。



4. 脂質異常症において、動脈硬化予防のためにLDLコレステロール値の診断基準を用いる。

LDL-コレステロール値の低下により、脳梗塞は約20%有意に抑制されるが、脳出血には影響しない。

HDL-コレステロールやトリグリセライドと脳卒中の関係は、今後の課題。

5. 喫煙は脳卒中の独立した危険因子。

喫煙は脳卒中の発症リスクを2~3倍増加させる。

過度の飲酒は、脳出血やクモ膜下出血の発症危険度を増加させる。



脳卒中

予防十か条

手始めに
高血圧
から
治しましょう



糖尿病
放つて
おいたら
悔い残る



不整脈
見つかり
次第
すぐ受診



予防には
タバコを
止める
意志を持って



アルマール
控えめは
薬
過ぎれば毒



高すぎる
コレステ
ロールも
見逃すな



お食事の
塩分
脂肪
控えめに



体力に
合った
運動
続けよう



万病の
引き金に
なる
太りすぎ



脳卒中
起きたら
すぐに
病院へ



119