



令和7年度 県民健康講演会 脳卒中から身を守る術

「脳卒中のリスクと予防」 (高血圧と心房細動を中心に)

静岡社会健康医学大学院大学 社会健康医学研究科
田中 仁啓



本日の内容

- 脳卒中とは何か？
- 脳卒中は最近増えてるの？減ってるの？
- 脳卒中の原因は？
 1. 高血圧
 2. 心房細動（不整脈）
- 予防方法

自己紹介

- ・田中 仁啓 (Tanaka Yoshihiro)
- ・金沢大学で学位・医学博士取得
- ・走る循環器内科医 (フルマラソン 2時間51分32秒)
- ・2019年1月から4年間米国シカゴに4年間留学。
- ・2023年4月から本学で臨床研究・疫学担当
- ・「教育を通じて、日本の研究を元気にしたい」

→ 本学学生の研究指導、若手医師に臨床研究の講習会開催

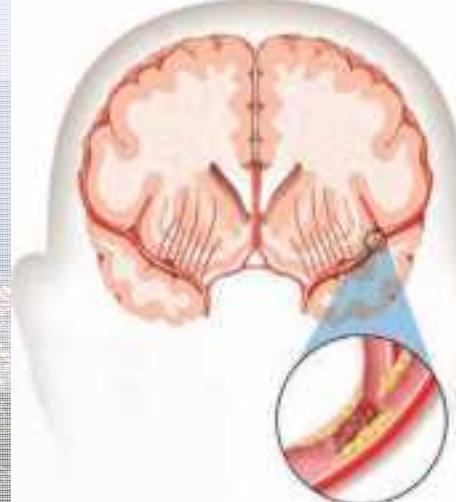
- ・静岡コホートや静岡市糖尿病事業・コロナ事業などにも従事
- ・動脈硬化性疾患予防ガイドライン SRメンバー
- ・日本痛風・尿酸拡散学会ガイドライン作成委員



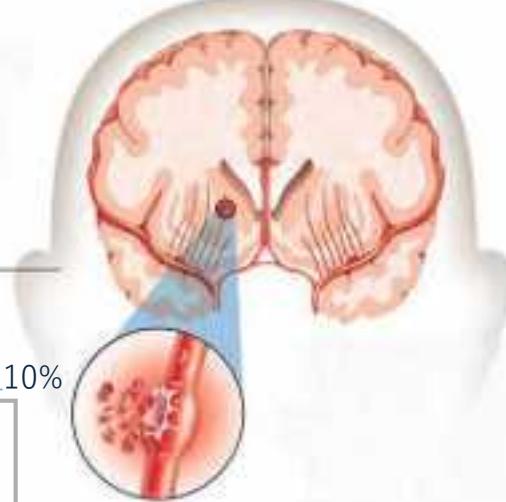
脳卒中（のうそっちゅう）とは

➤脳卒中とは、脳の血管が突然詰まったり、破れたりすることで、脳の働きが障害される病気のこと。

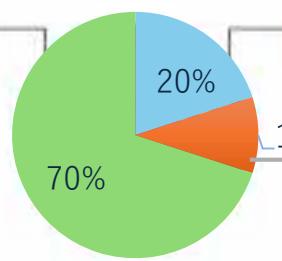
☆ 1. 脳梗塞



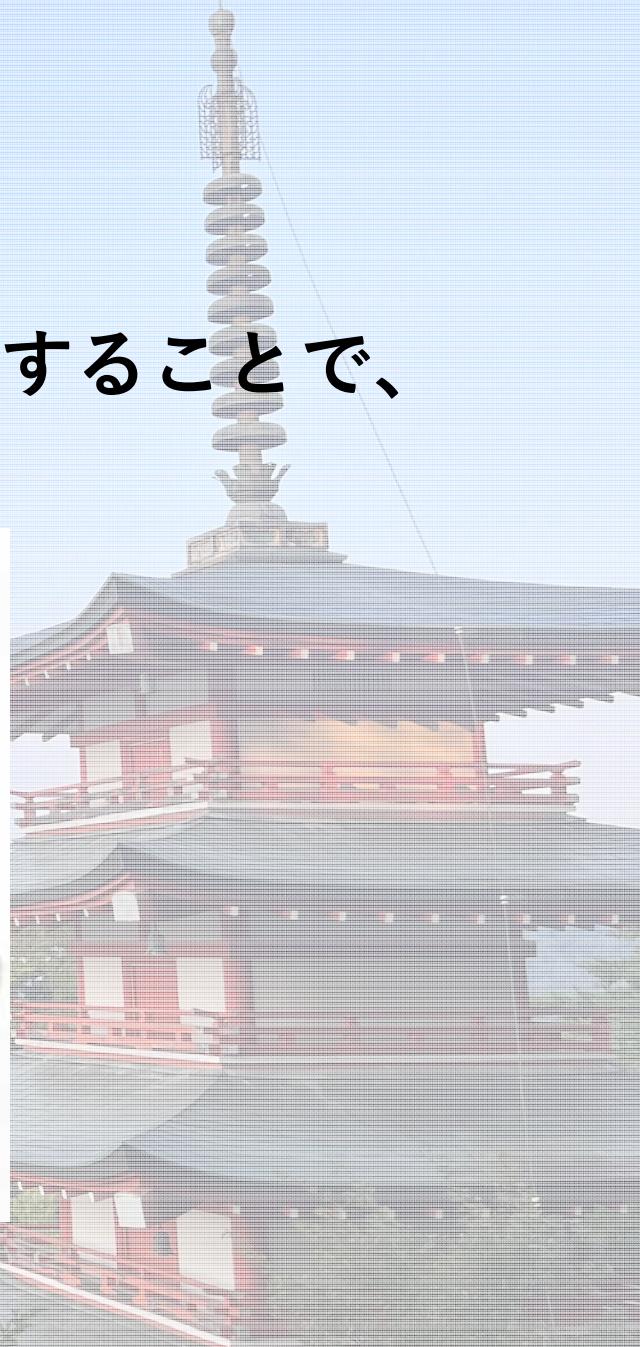
☆ 2. 脳出血



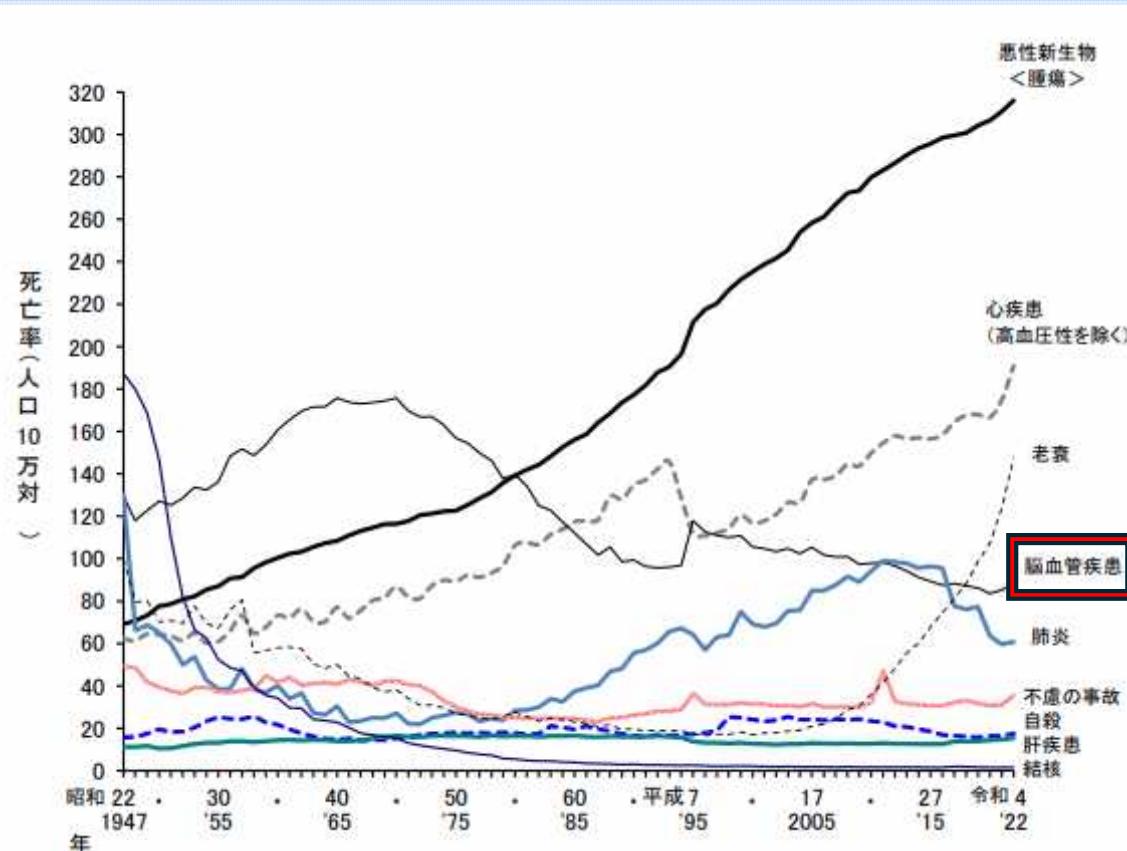
脳卒中



3. くも膜下出血



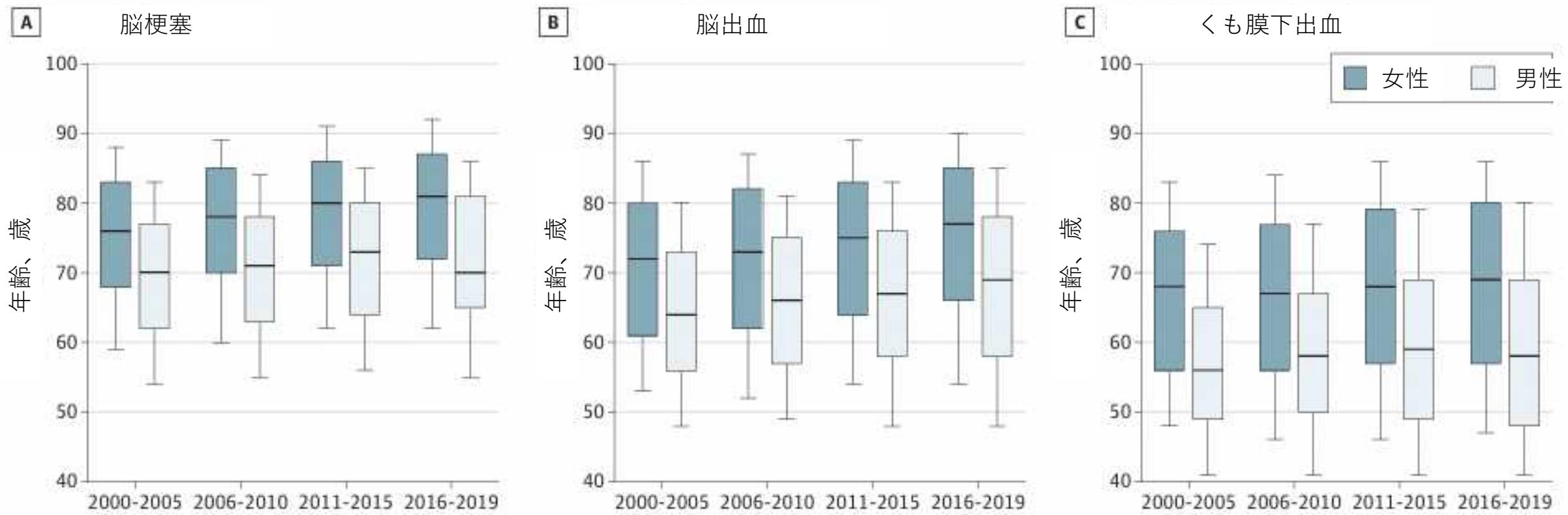
脳血管障害で亡くなる方は多い！！



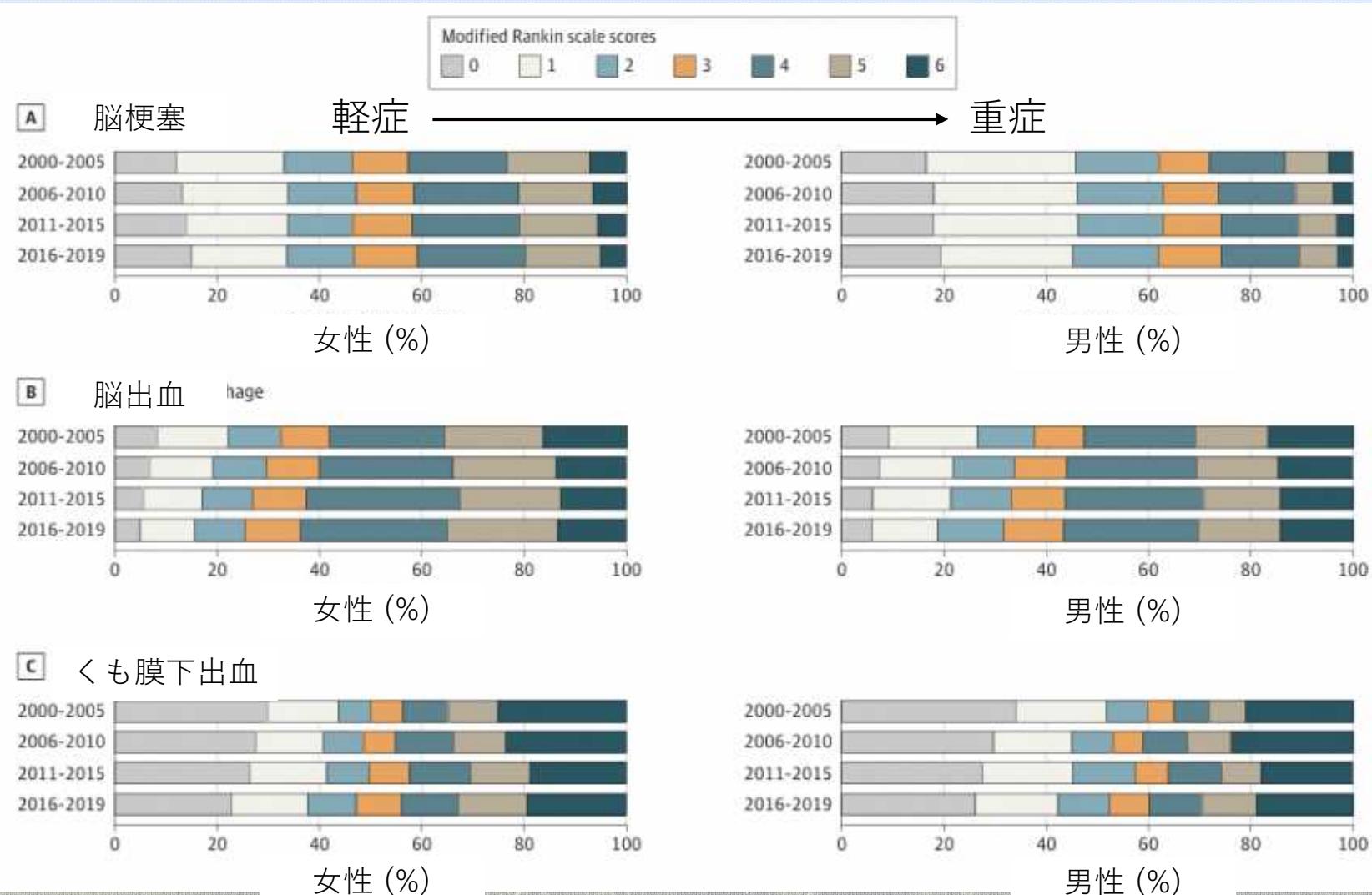
脳血管疾患の死亡率は全体で4位で
横ばい～上昇



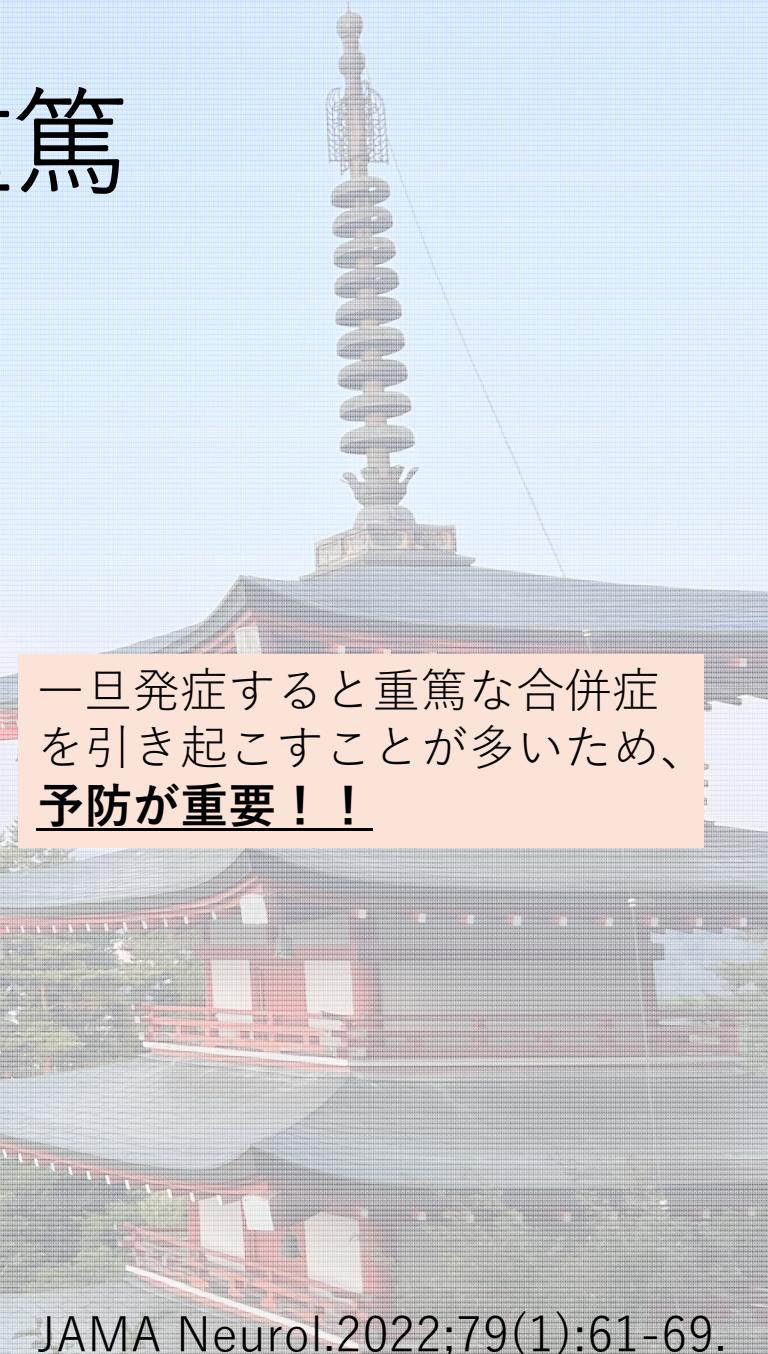
男女とともに脳卒中は高齢化している



脳出血は脳卒中の中でも最も重篤



一旦発症すると重篤な合併症
を引き起こすことが多いため、
予防が重要！！



小括

- 脳卒中：脳梗塞(7割) > 脳出血 (2割) > くも膜下出血(1割)
- 脳卒中の死亡率は悪性腫瘍、心疾患、老衰に次いで第4位で、近年死亡率が横ばい～上昇傾向
- 静岡県でも死因の第4位。
- 一旦発症すると予後不良→**予防**がとても大切！！

脳卒中の最大の敵は「高血圧」！！

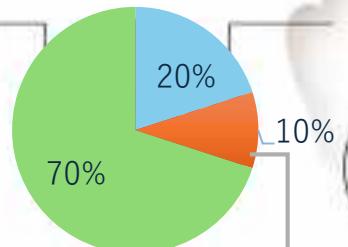
動脈硬化・血栓

- ✓ 高血圧
- ✓ 糖尿病
- ✓ 脂質異常症
- ✓ 喫煙
- ✓ 肥満
- ✓ 心房細動

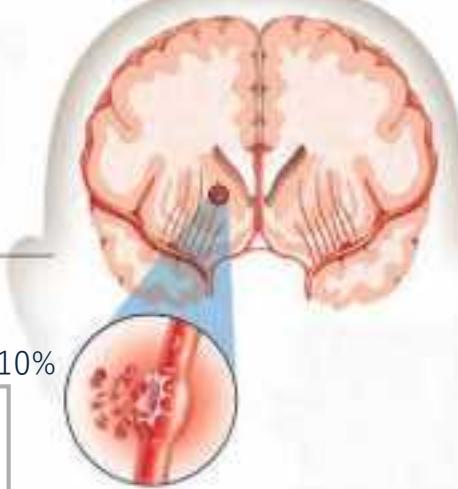
☆ 1. 脳梗塞



脳卒中



☆ 2. 脳出血



3. くも膜下出血

血管が詰まることが原因の脳梗塞は、「高血圧」も大切だが、「生活習慣」全般が大きな鍵

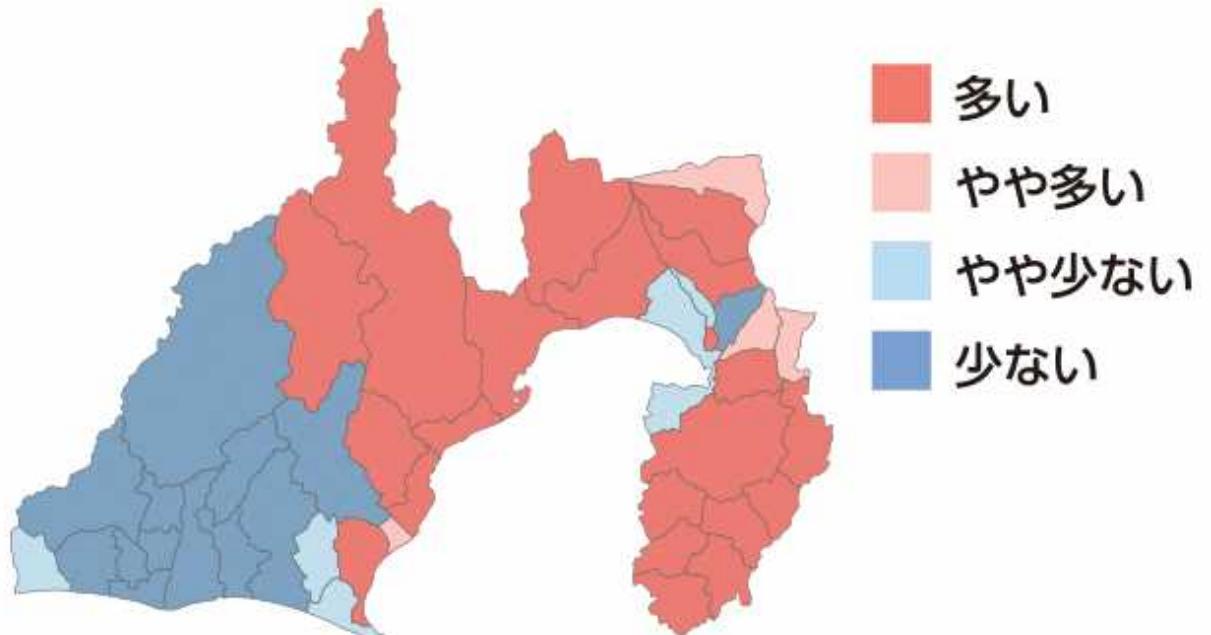
兎にも角にも
「高血圧」

血管が破れるタイプでは
「高血圧」が重要

兎にも角にも
「高血圧」
飲酒・喫煙も

静岡県東部では高血圧の方が多い

県内の高血圧症有病者の分布



令和3年度特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書（静岡県）より

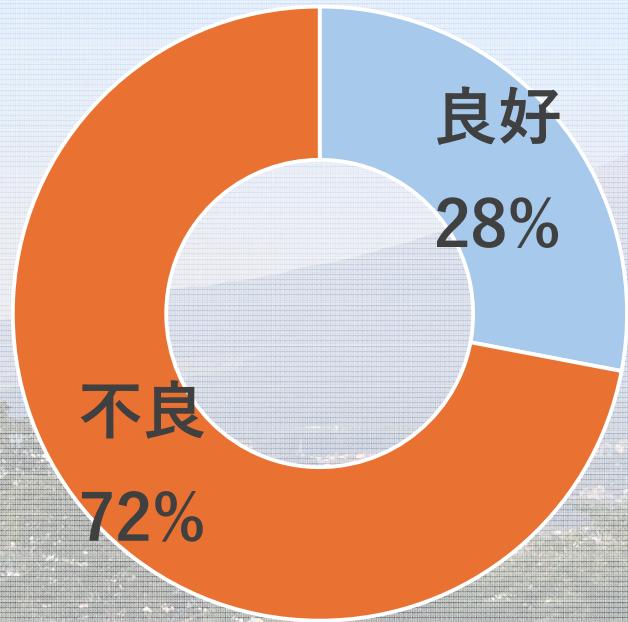
実際はもっと高血圧を持つ住民の方が多いと考えられています。

静岡県ホームページより抜粋

症状がないからこそ怖い「高血圧」！！



高血圧コントロール



日本の高血圧患者は推定で4,300万人以上。
その内3,100万人はコントロール不良。



症状がないから、血圧を測らない。
症状がないから、病院に行かない。
症状がないし、治療しているから油断する。

まずは、血圧を測りましょう！！

測ったら記録する！



スマホアプリ、県や市町などが配布している紙の手帳など、自分に合ったものを活用しましょう。

静岡県ホームページより抜粋

- ✓ 家で測るも良し
- ✓ ジムで測るも良し
- ✓ 健診で測るもよし
- ✓ 病院で測るも良し

血圧の目標値が変わりました！！
年齢によらず以下を目標

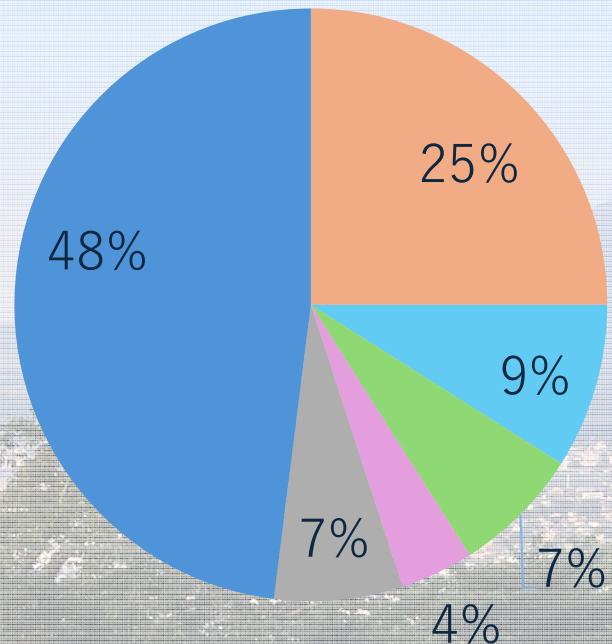
診察室血圧
130/80 mmHg未満

家庭血圧
125/75mmHg未満

脳卒中は高血圧発症予防で1/4が防げる！！



脳梗塞



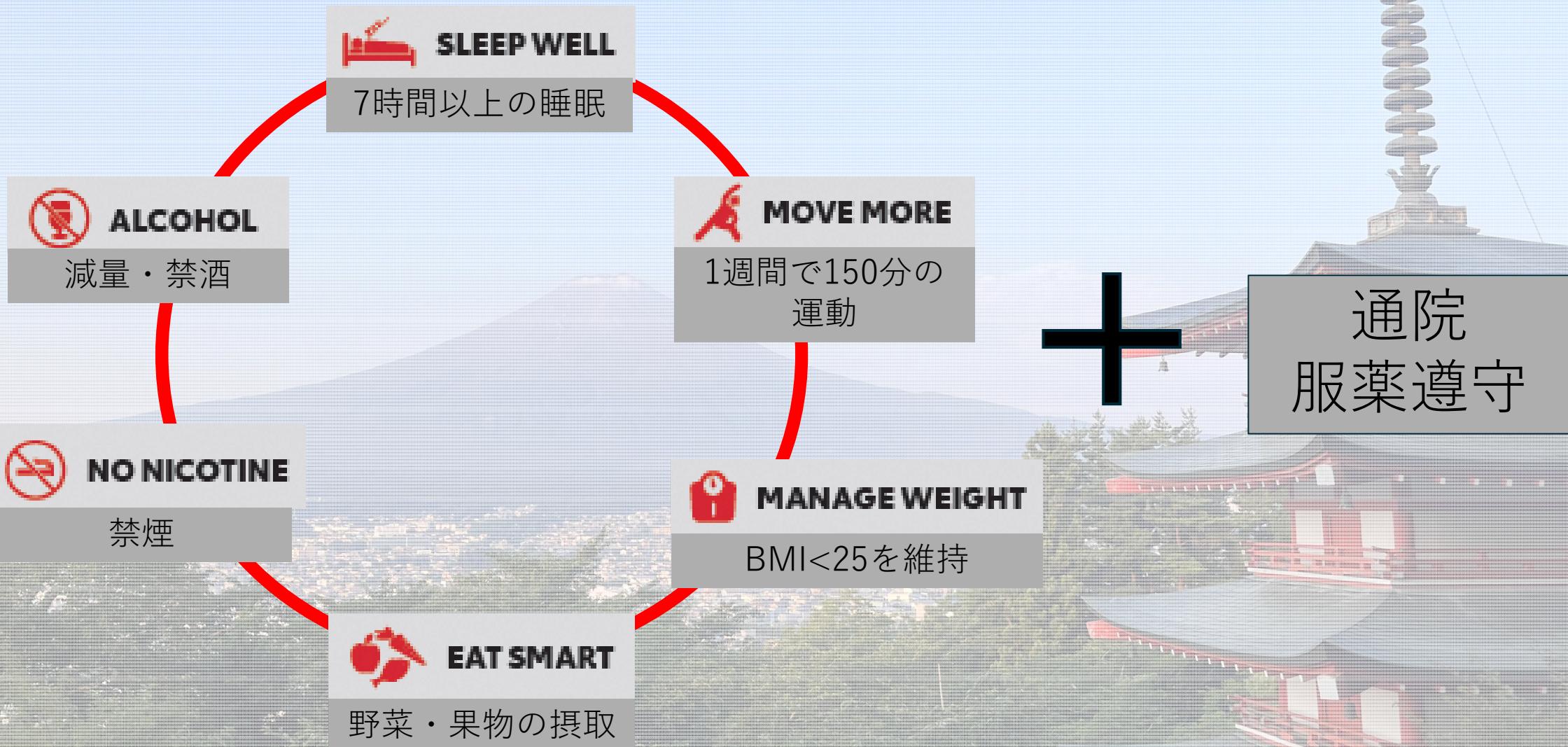
- 高血圧
- 喫煙
- 糖尿病
- 不整脈
- 肥満
- その他

脳梗塞の25%は**高血圧**を予防すれば
防げる！！

脳出血の28%は**高血圧**を予防すれば
防げる！！

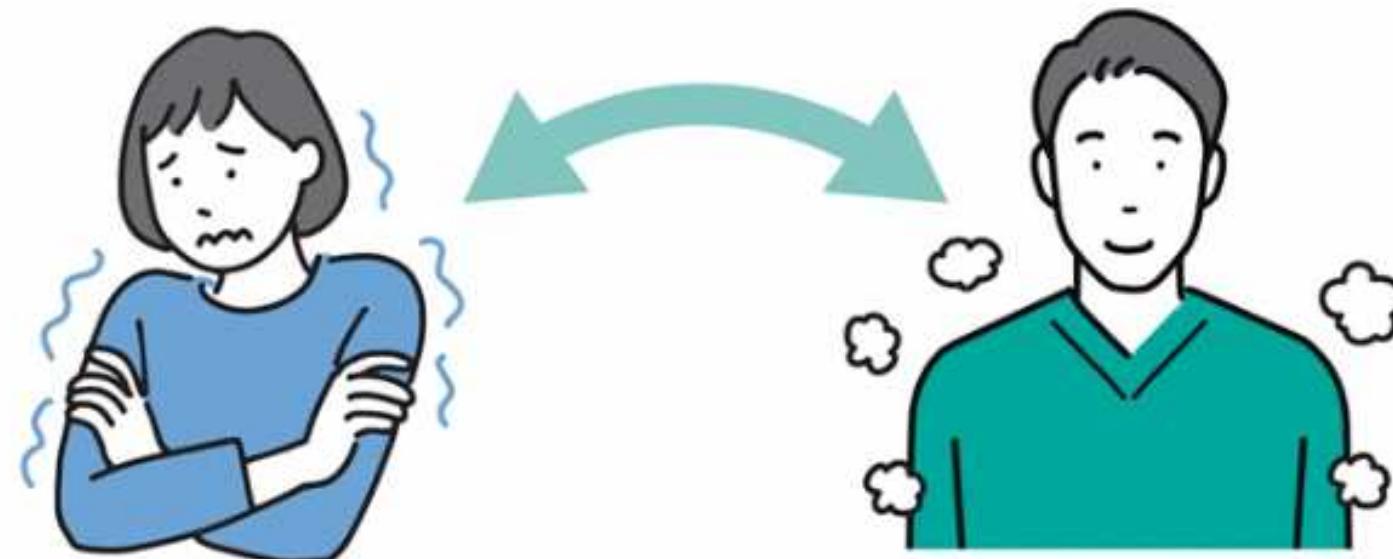
くも膜下出血の26%は**高血圧**を予防
すれば防げる！！

高血圧予防・管理に重要な6つの事



朝起きる時部屋を暖かくしましよう！！

Differences in **morning room temperature** causes
a **10mmHg** differences in **systolic blood pressure**



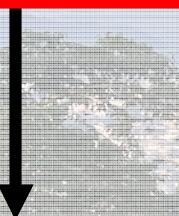
収縮期血圧は朝の気温変化で10mmHg上昇します！！

心臓が原因で脳梗塞になる！？

動脈硬化・血栓

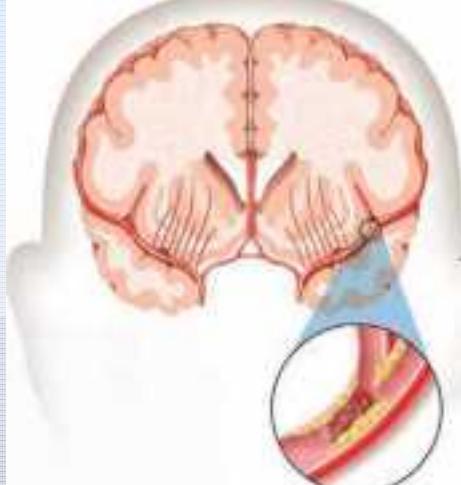
- ✓ 高血圧
- ✓ 糖尿病
- ✓ 脂質異常症
- ✓ 喫煙
- ✓ 肥満

✓ 心房細動 (不整脈)

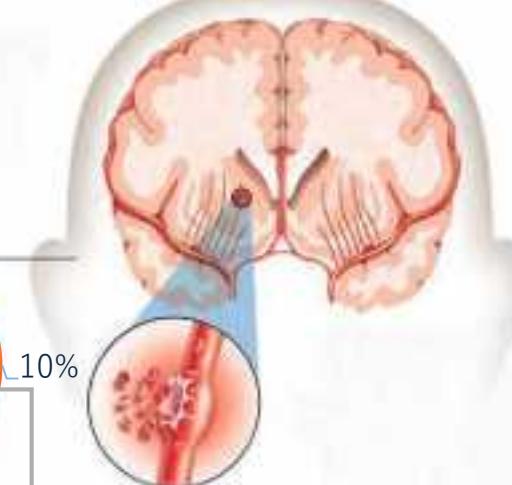


血管が詰まることが原因の脳梗塞は、「高血圧」も大切だが、「生活習慣」全般が大きな鍵

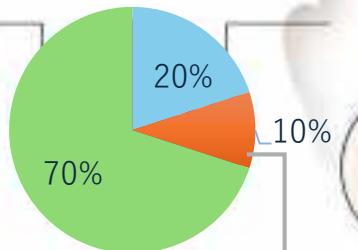
☆ 1. 脳梗塞



☆ 2. 脳出血



脳卒中

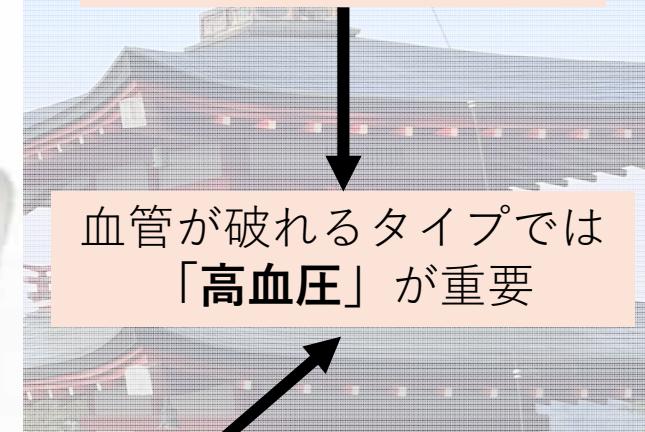


3. くも膜下出血

兎にも角にも
「高血圧」
飲酒・喫煙も



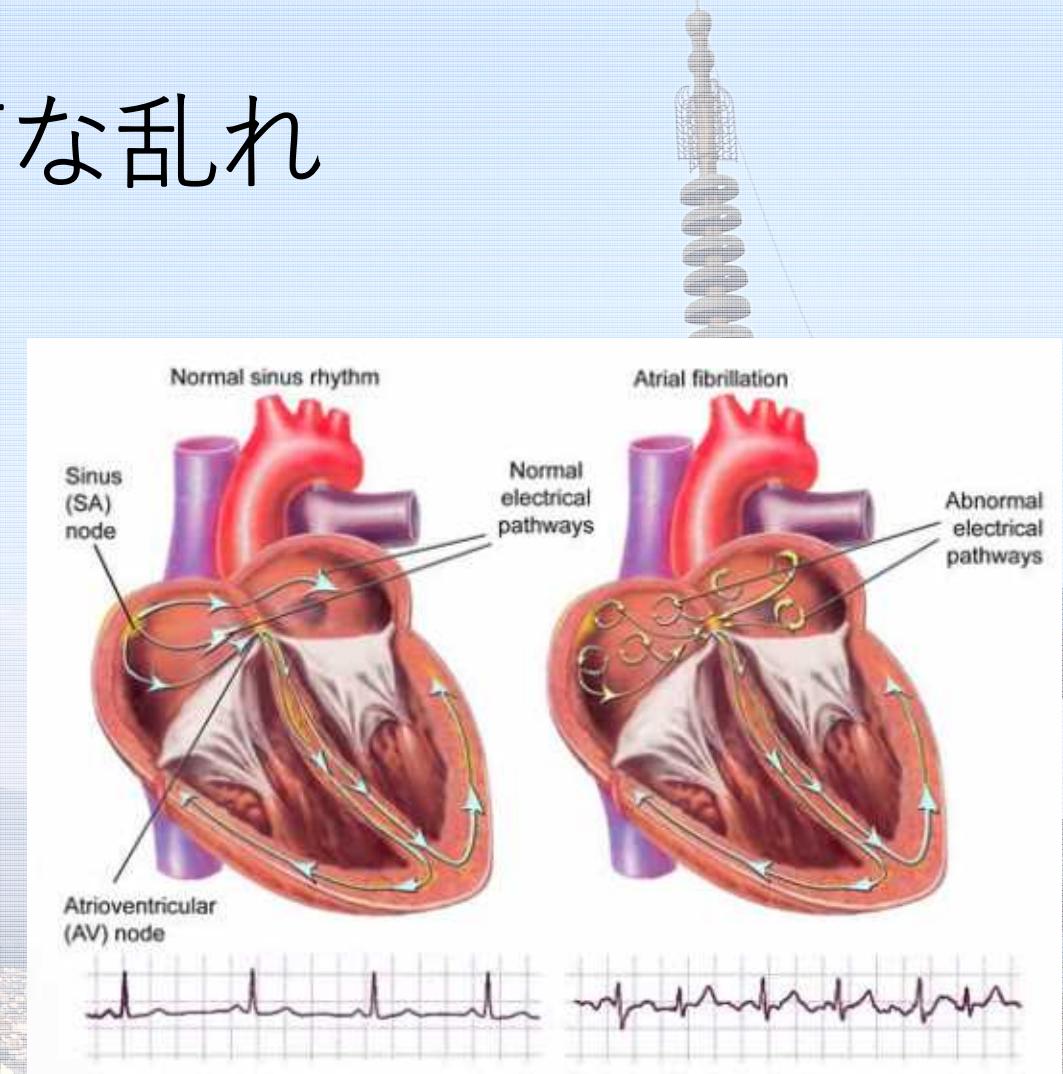
兎にも角にも
「高血圧」



血管が破れるタイプでは
「高血圧」が重要

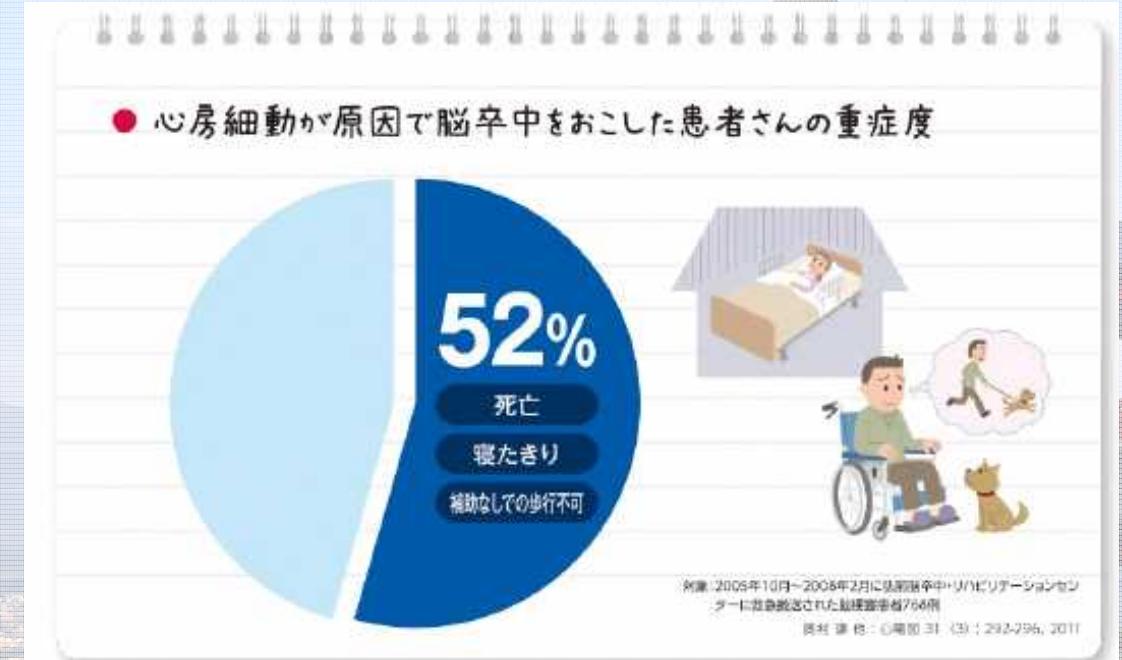
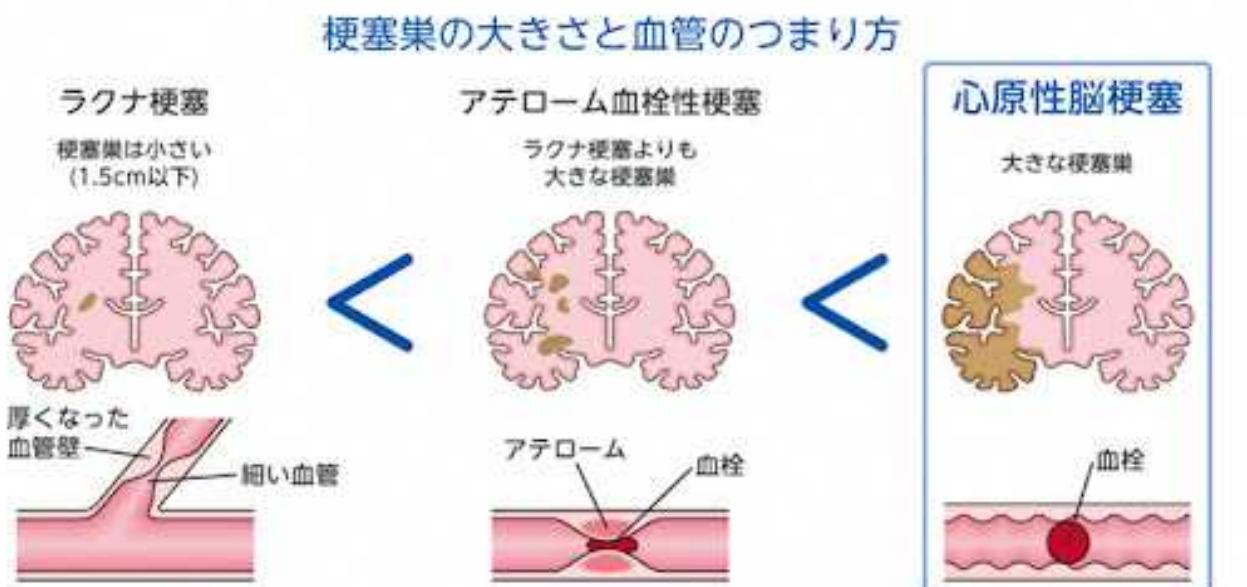
「心房細動」は脈の無秩序な乱れ

脈を作る部屋である「心房」が無秩序かつ急速に（1分間に300回）電気的に興奮。
→あまりに早すぎて心房は収縮できない。
→血がよどむ。
→心臓の中に血の塊（血栓）ができる。



→頻脈と不規則なリズムが問題

心房細動が原因で起こる脳梗塞は広範囲



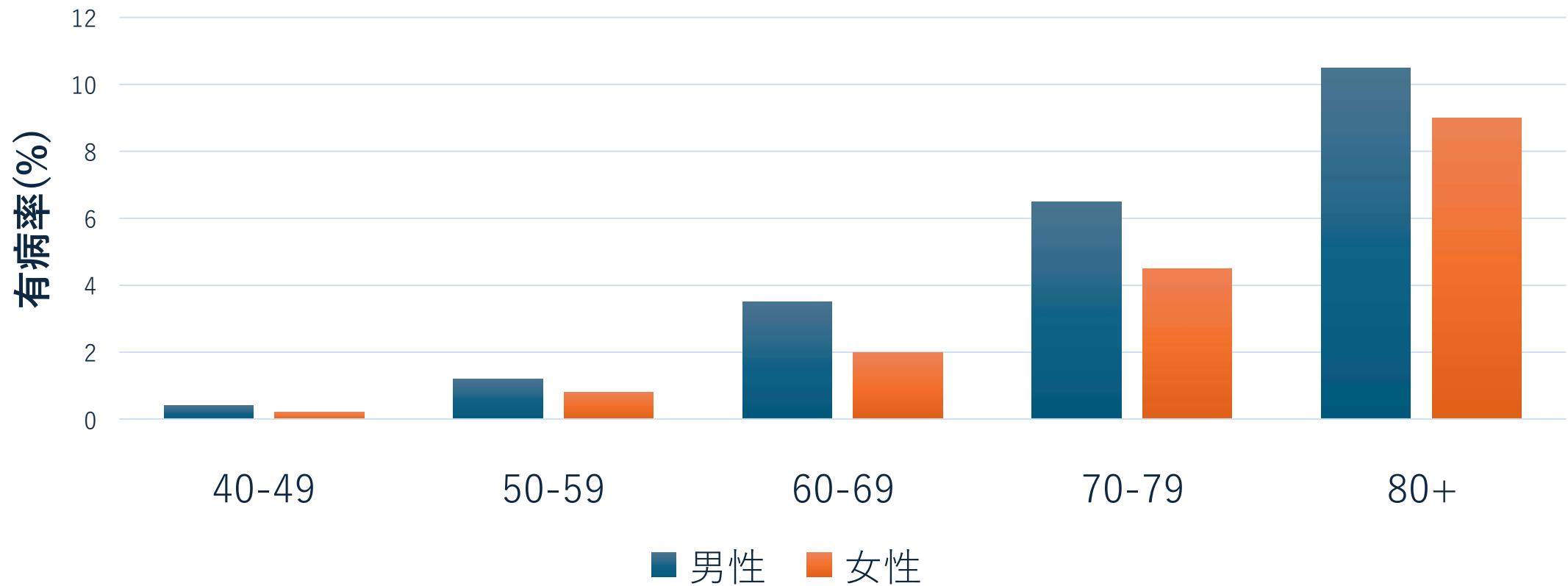
http://www.stop-afstroke.jp/af_stroke/cardio.html

日本脳卒中協会ホームページより

心房細動は高齢化に伴い増えている

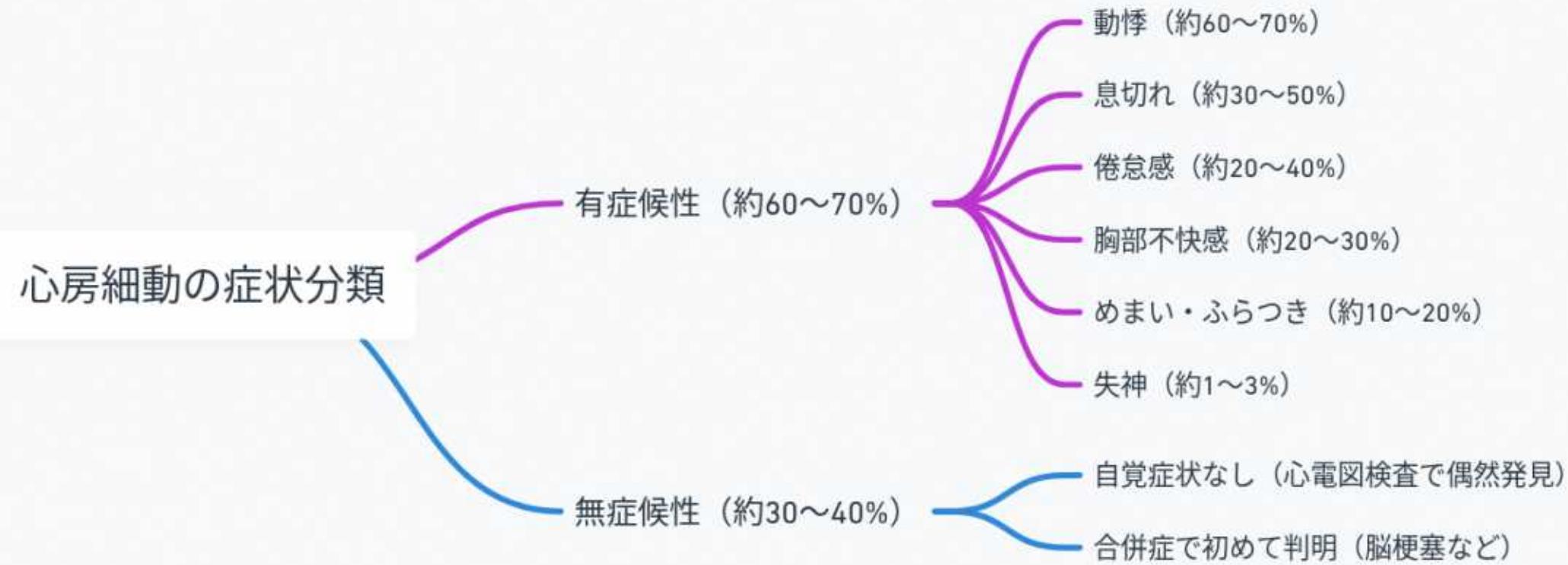


心房細動の年齢・男女別有病率



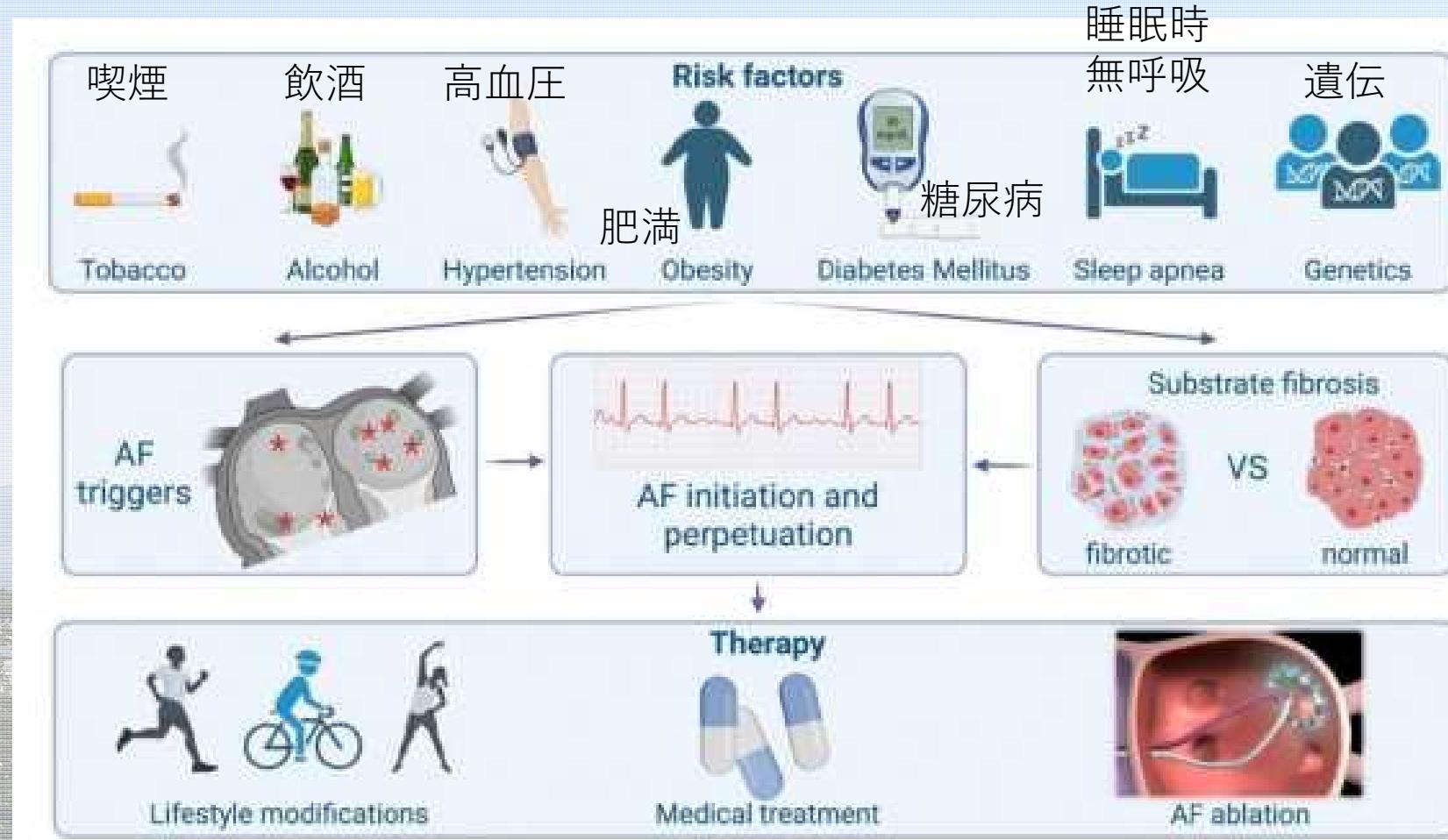
Hisayama Study, JROAD-DPC (日本循環器学会データベース)、Suita Study など日本の疫学研究より近似作成
(例: Inoue H et al. Circ J 2009;73:1558-1565、Kodani E et al. Circ J 2012;76:1352-1358)

心房細動の30 – 40%は無症状！！ だから怖い！！



心房細動は生活習慣病の成れの果て

多くが高血圧
と重複！！



心房細動治療は3つのコントロール

1、症状

2、血栓（塞栓）

3、心不全

塞栓症予防

塞栓症リスクの評価(CHADS2スコアなど)
抗凝固療法（血をサラサラにする薬）

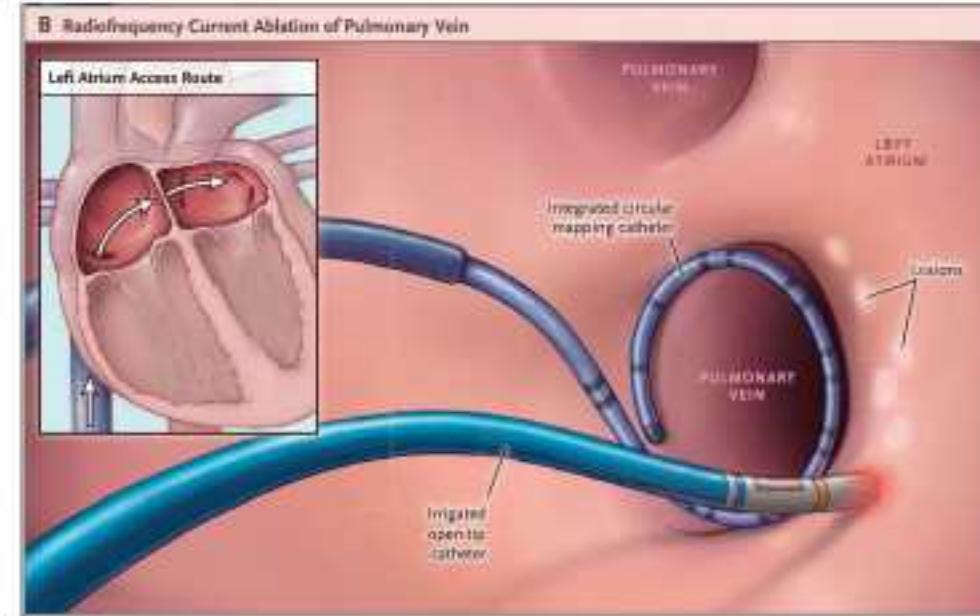
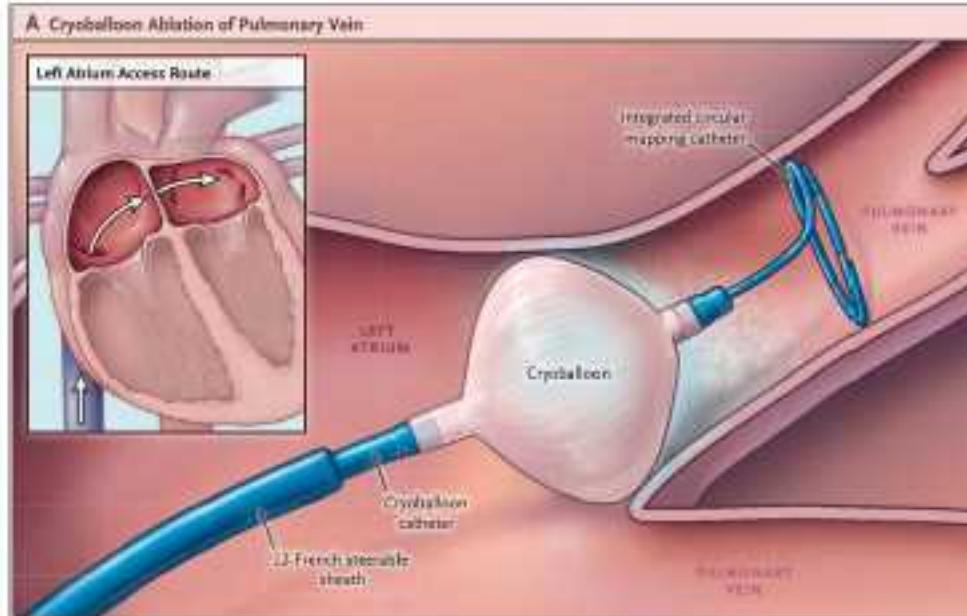
症状
コントロール

薬で心拍数・リズムコントロール
カテーテル治療（肺静脈隔離術）

心不全予防

心房細動患者の主な主要な死因
(約10.8%という報告あり*)

心房細動治療の切り札：肺静脈隔離術



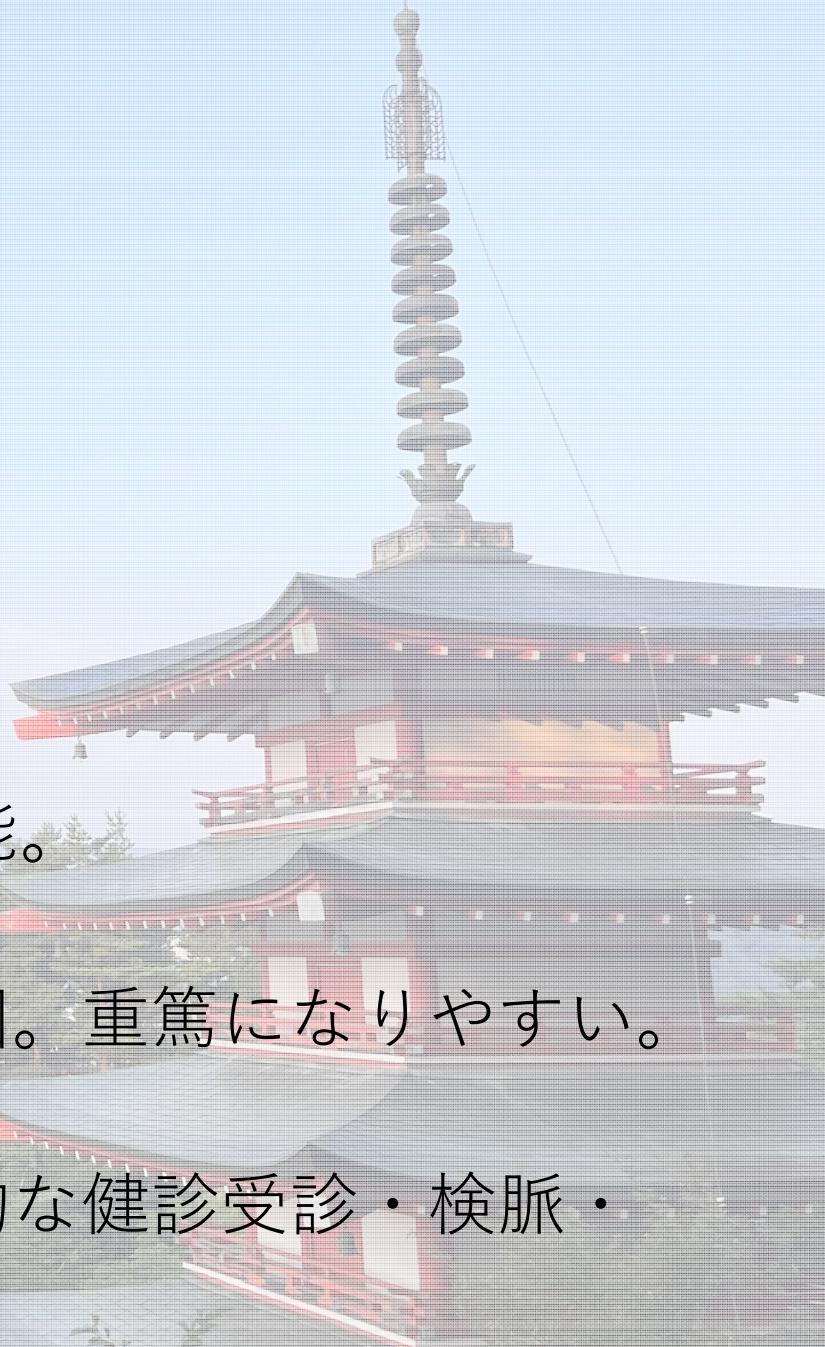
下大静脈→右房→心房中隔(穿刺)→左房ヘアプローチ

N Engl J Med 2016 374 2235

どの程度経過しているかによるが、短時間出現するタイプであれば
70-90%根治可能

まとめ

- 脳卒中は日本の死因の第4位
- 脳卒中は一旦発症すると重篤な転帰を辿る。
- 脳卒中の最大の原因は「高血圧」
- 高血圧発症を予防したら25%の脳卒中は予防可能。
- 心源性脳梗塞は「心房細動」という不整脈が原因。重篤になりやすい。
- 高血圧・心房細動は共に症状がないため、定期的な健診受診・検脈・血圧測定が重要。



ご清聴ありがとうございました。

