



# 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

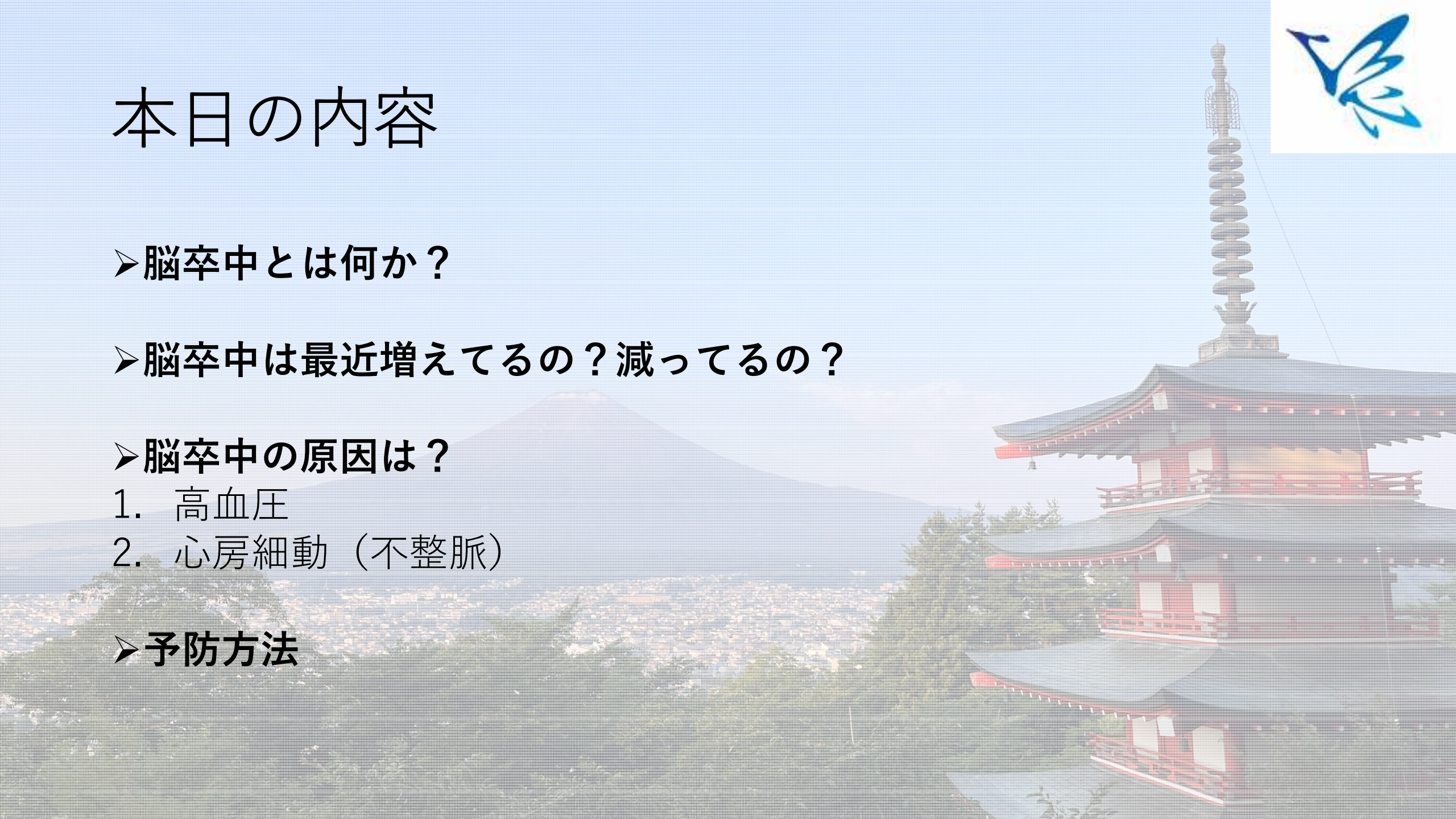
➤脳卒中とは何か？

➤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

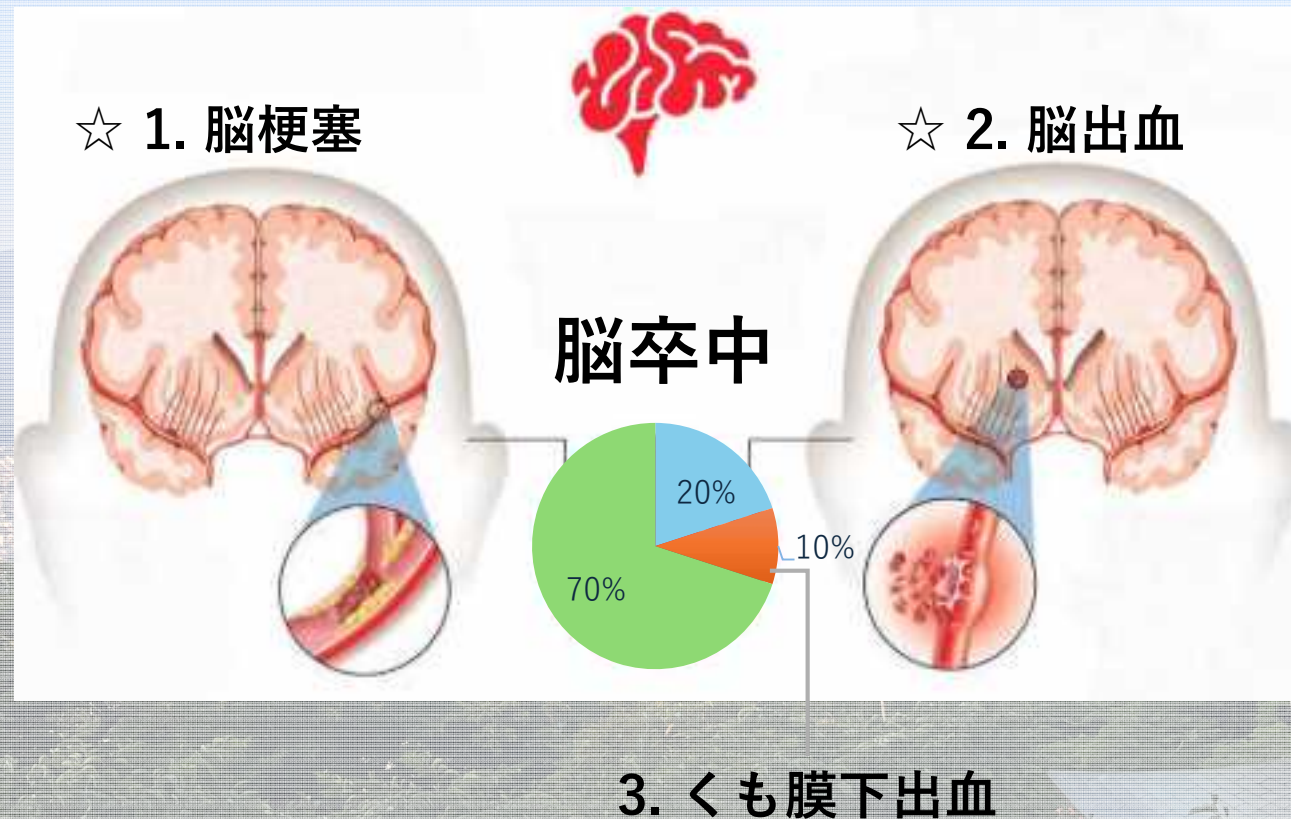
- 田中 仁啓 (Tanaka Yoshihiro)
- 金沢大学で学位・医学博士取得
- **走る**循環器内科医 (フルマラソン 2時間51分32秒)
- 2019年1月から4年間米国シカゴに4年間留学。
- 2023年4月から本学で臨床研究・疫学担当
- **「教育を通じて、日本の研究を元気にしたい」**
  - 本学学生の研究指導、若手医師に臨床研究の講習会開催
- 静岡コホートや静岡市糖尿病事業・コロナ事業などにも従事
- 動脈硬化性疾患予防ガイドライン SRメンバー
- 日本痛風・尿酸拡散学会ガイドライン作成委員





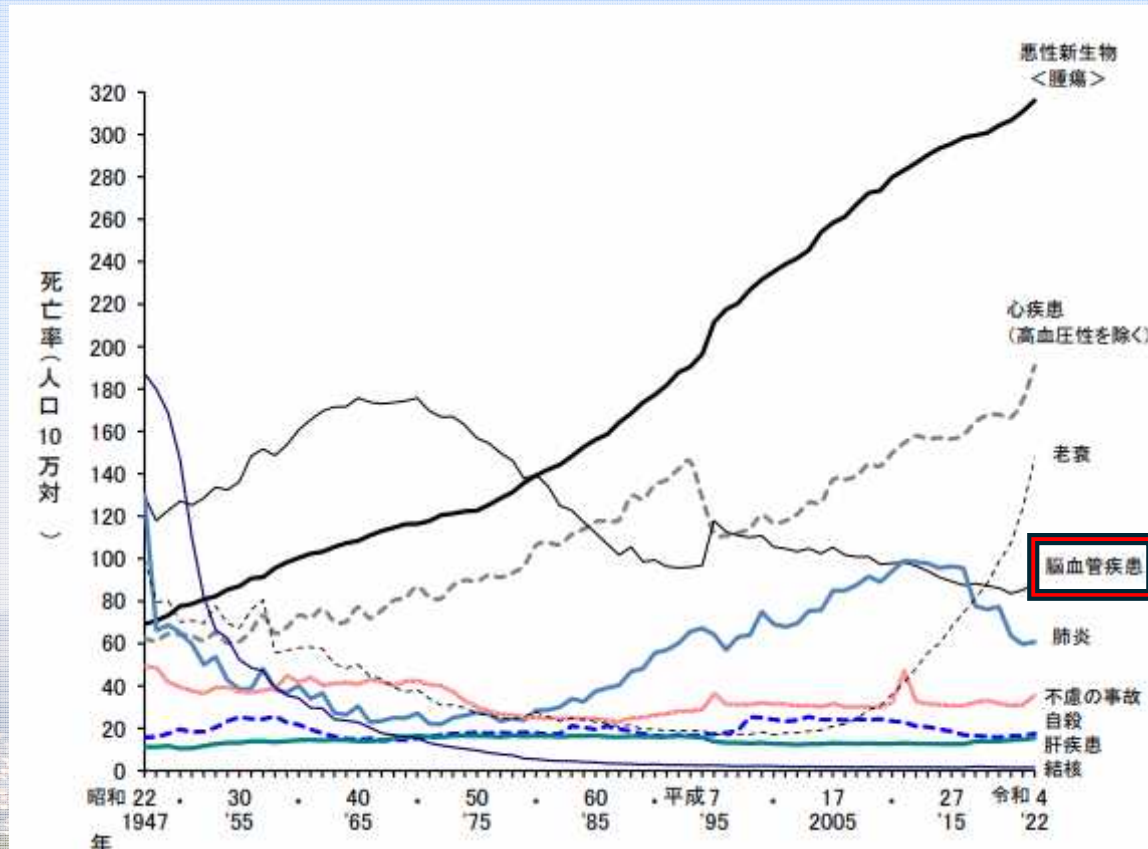
# 脳卒中（のうそっちゅう）とは

➤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。**

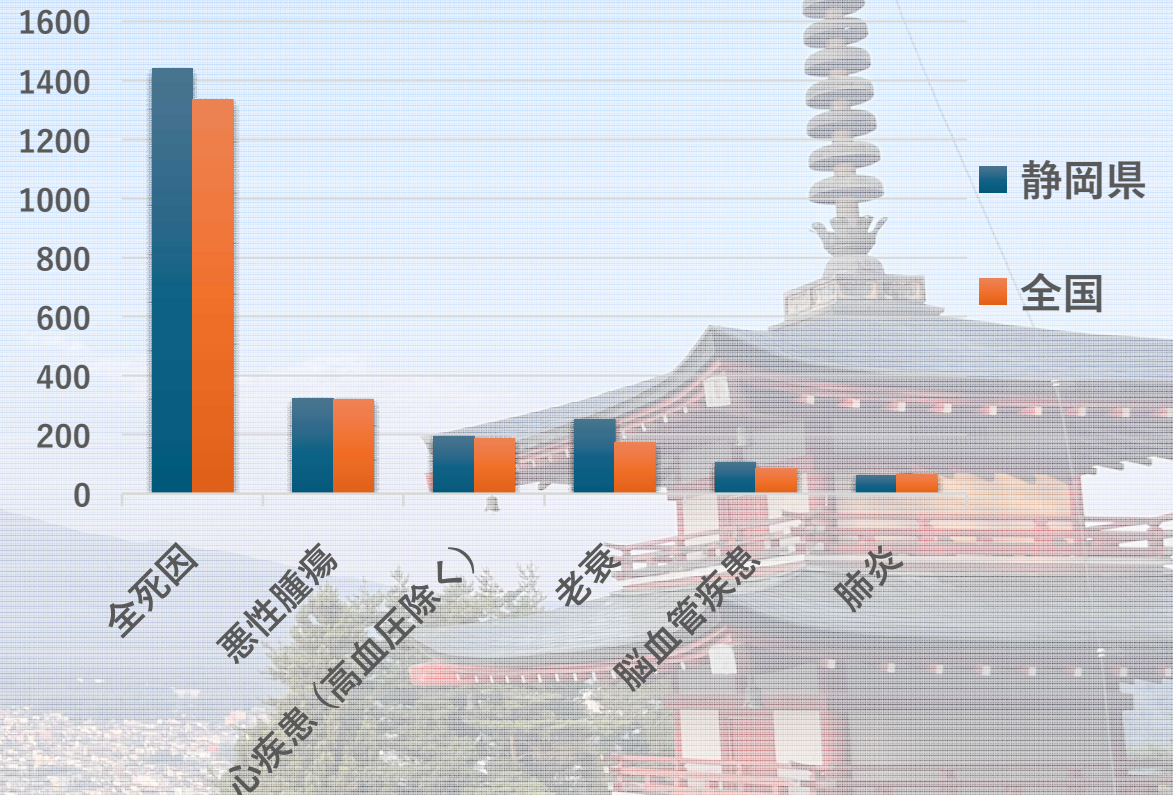




# 脳血管障害で亡くなる方は多い！！



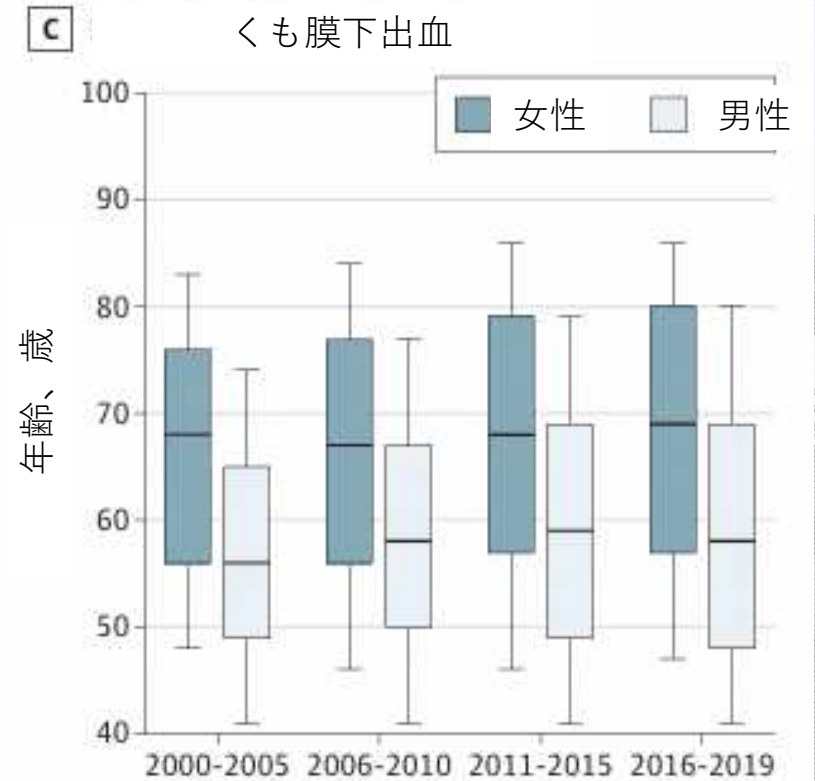
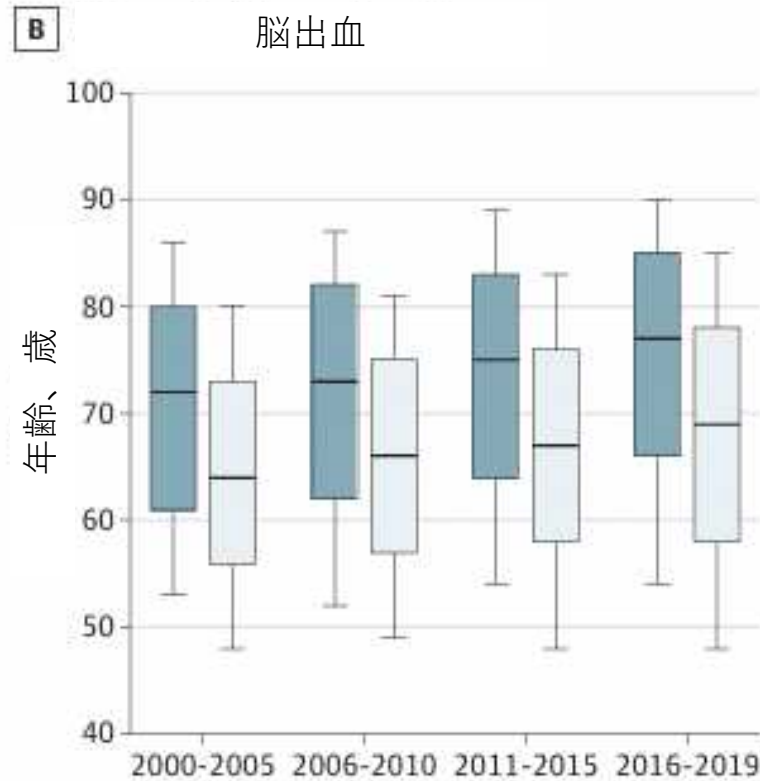
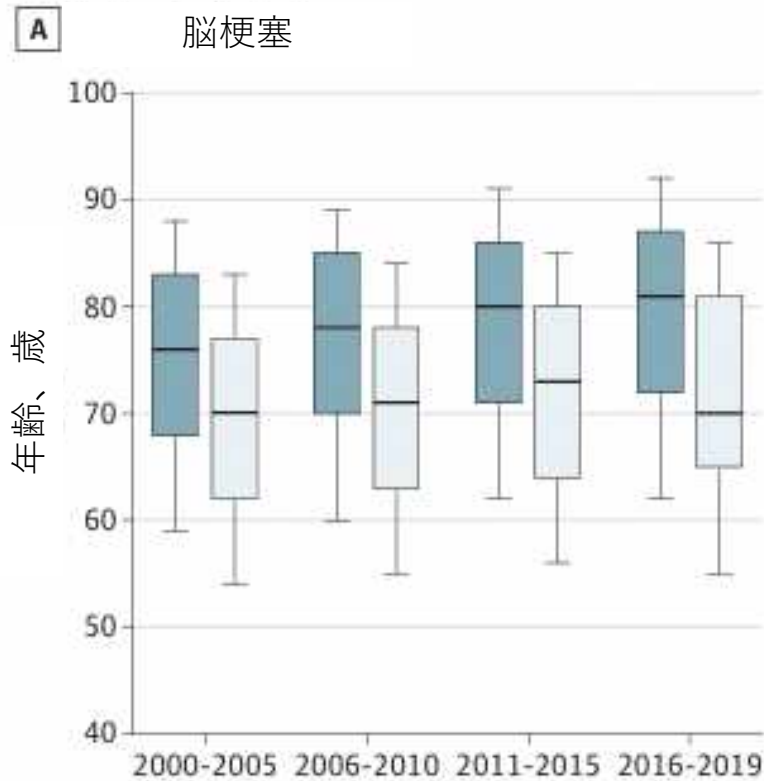
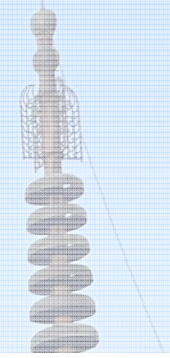
脳血管疾患の死亡率は全体で4位で  
横ばい～上昇



静岡県でも脳血管疾患による死亡率は  
第4位

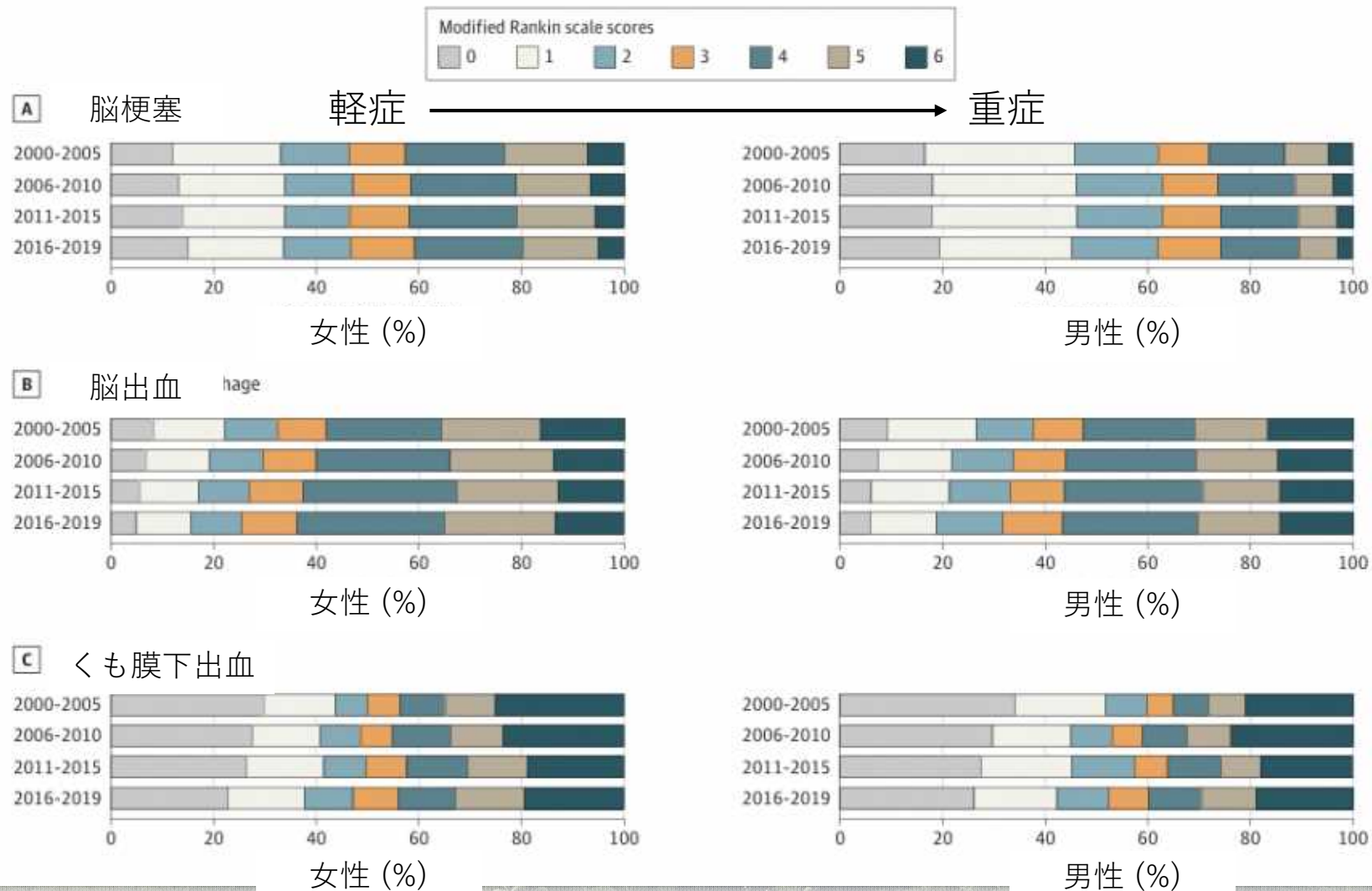


# 男女ともに脳卒中は高齢化している





# 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」！！

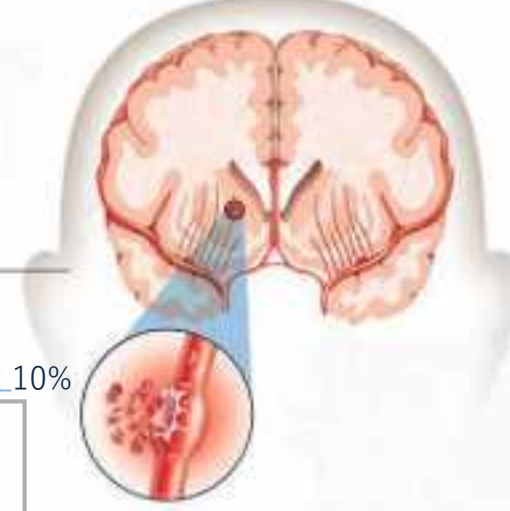
## 動脈硬化・**血栓**

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

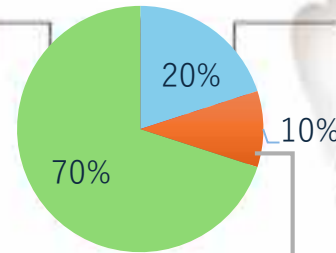
### ☆ 1. 脳梗塞



### ☆ 2. 脳出血



## 脳卒中



### 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🖱️

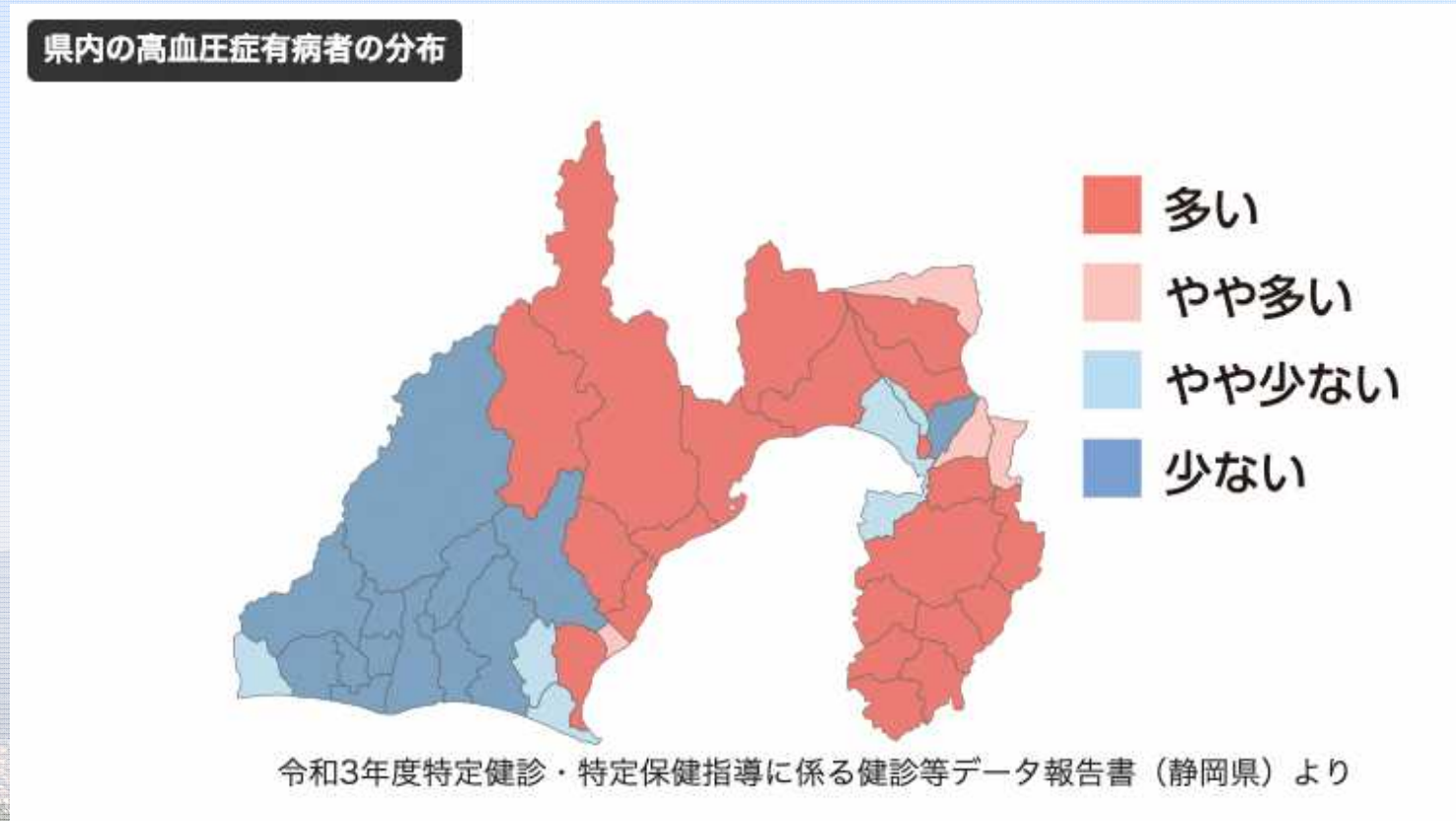
兎にも角にも  
「高血圧」

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

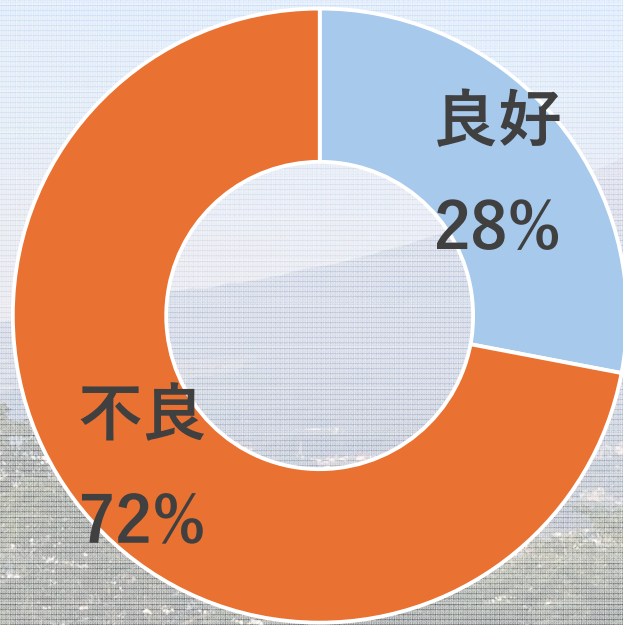


実際はもっと高血圧を持つ住民の方が多いと考えられています。



# 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

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

血圧の目標値が変わりました！！  
年齢によらず以下を目標

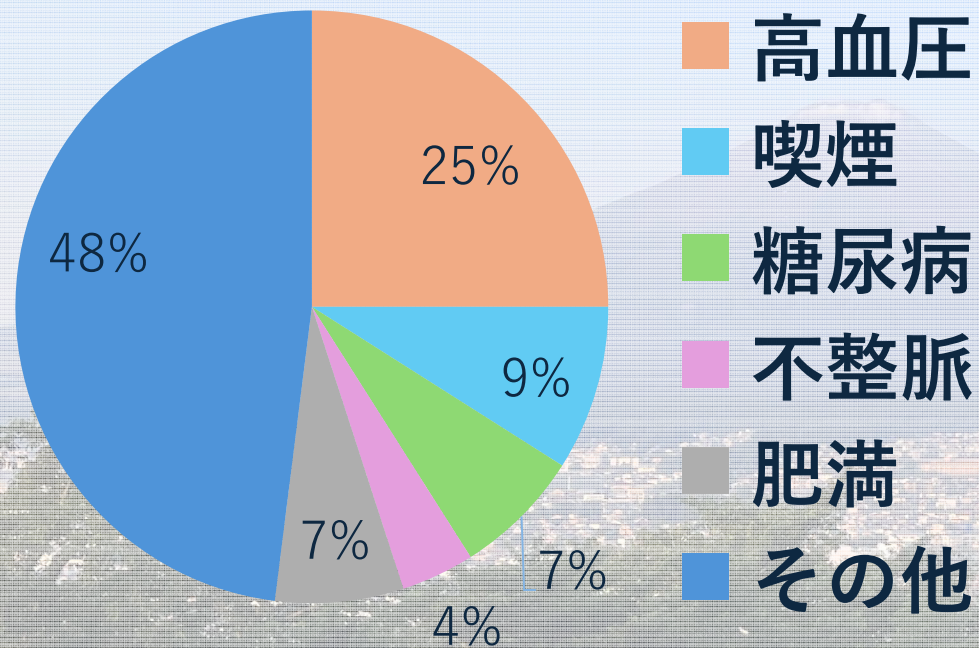
**診察室血圧**  
**130/80 mmHg未満**

**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



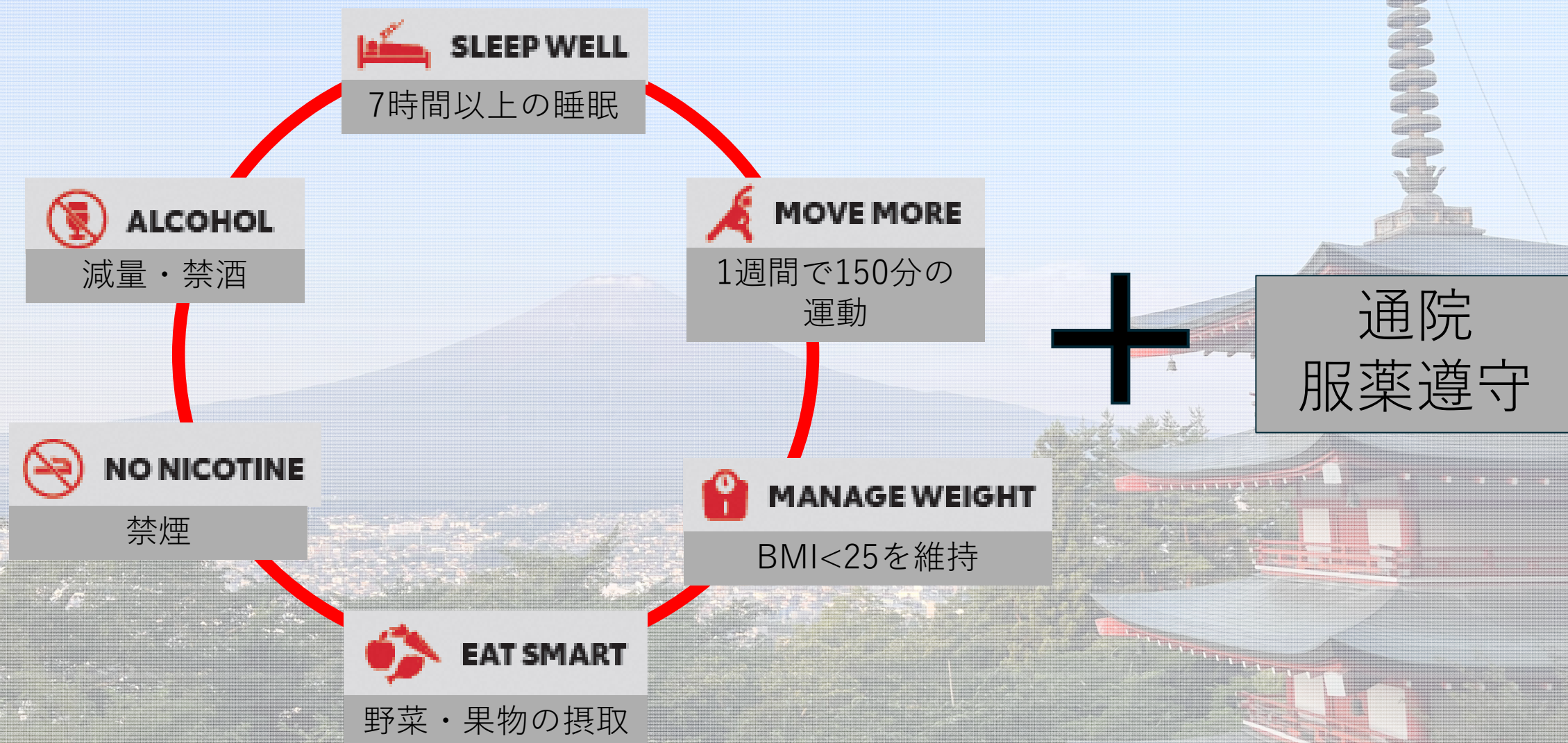
脳梗塞の25%は**高血圧**を予防すれば防げる！！

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！！



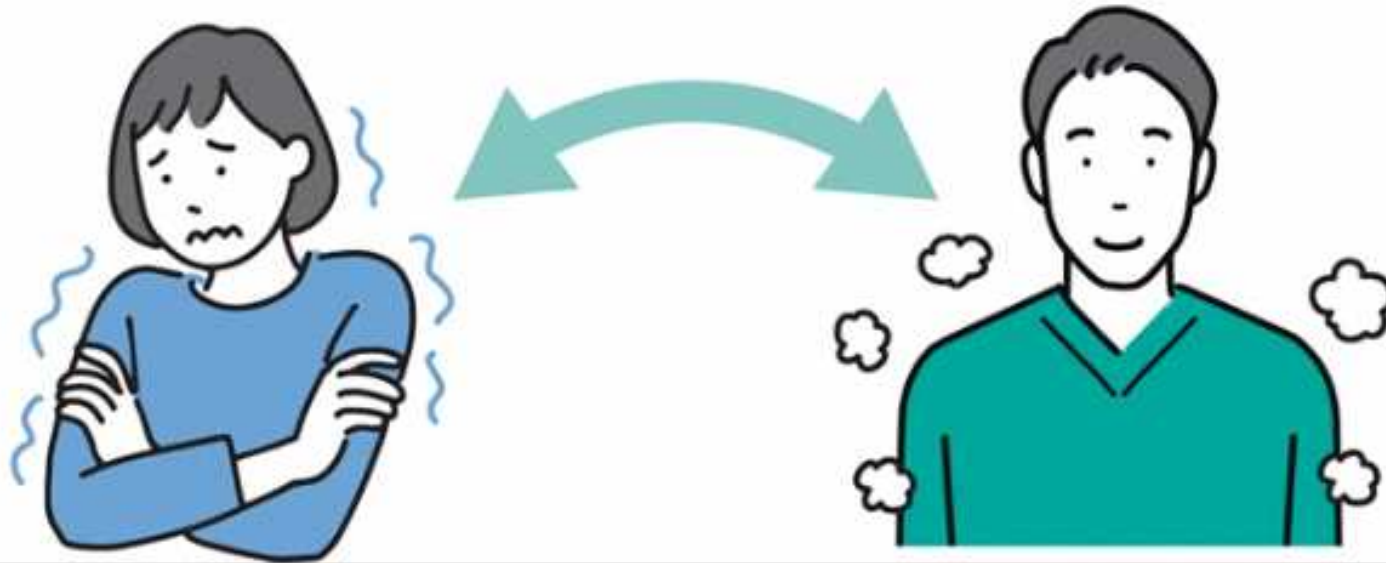
# 高血圧予防・管理に重要な6つの事





# 朝起きる時部屋を暖かくしましょう！！

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



収縮期血圧は朝の気温変化で10mmHg上昇します！！



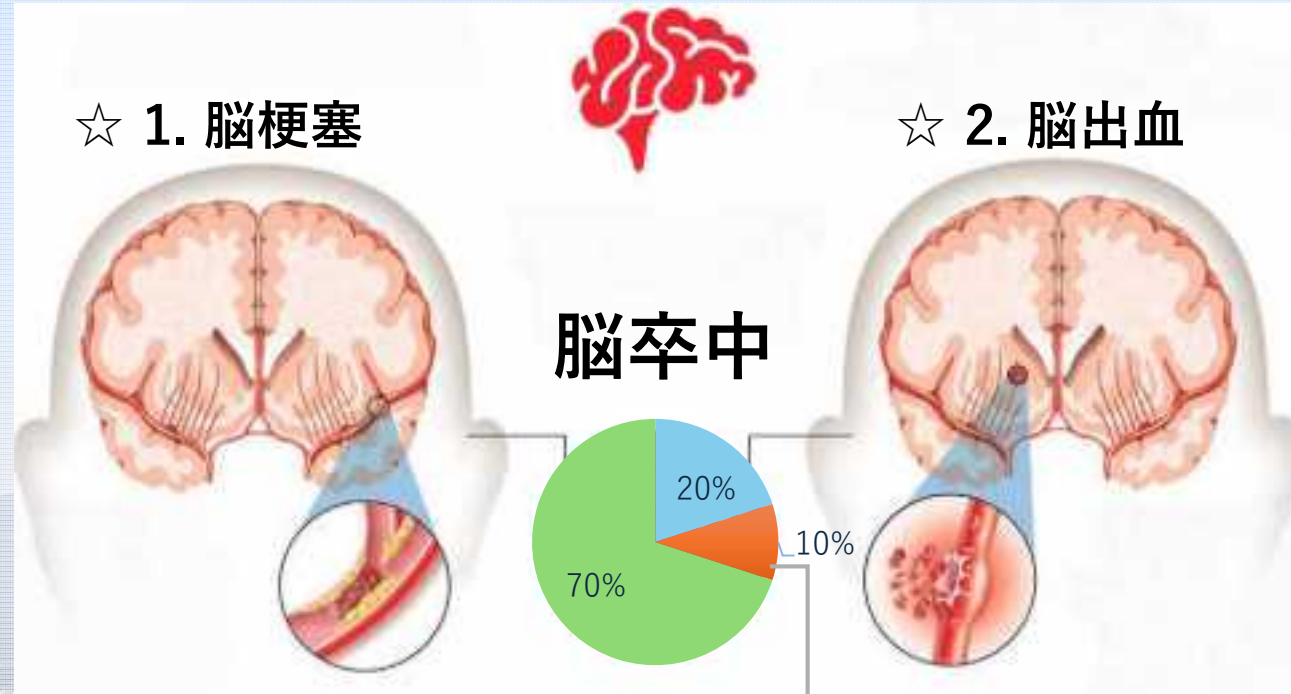
# 心臓が原因で脳梗塞になる！？

## 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🔑



兎にも角にも  
「高血圧」

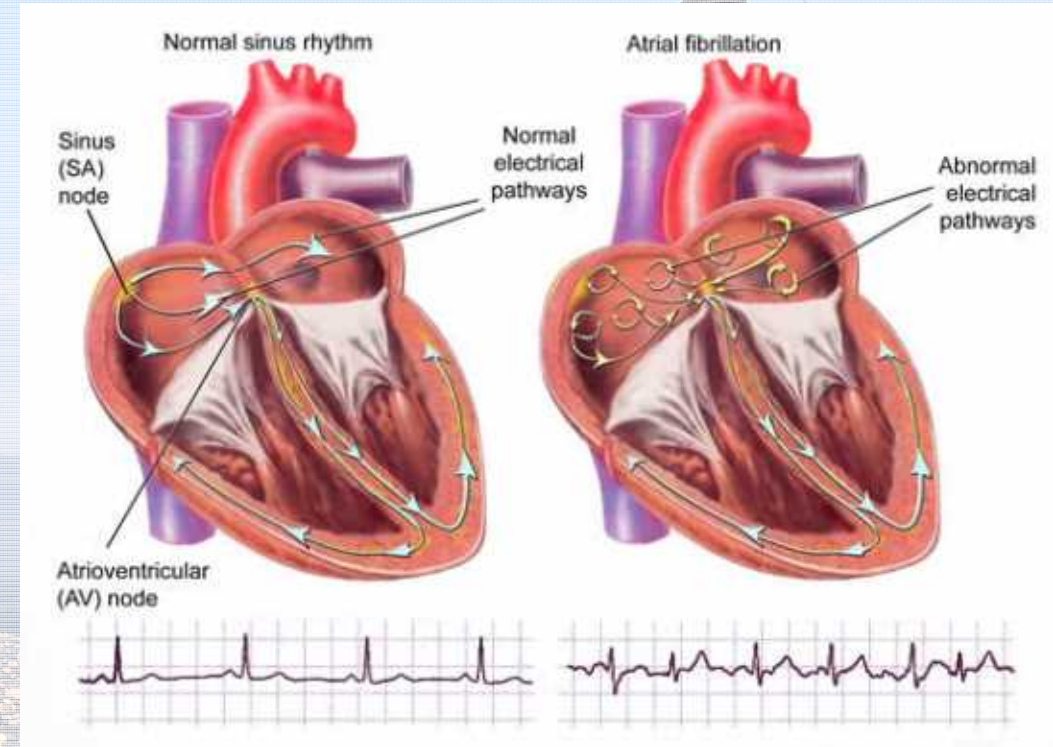
血管が破れるタイプでは  
「高血圧」が重要

兎にも角にも  
「高血圧」  
飲酒・喫煙も



# 「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）電氣的に興奮。  
→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。

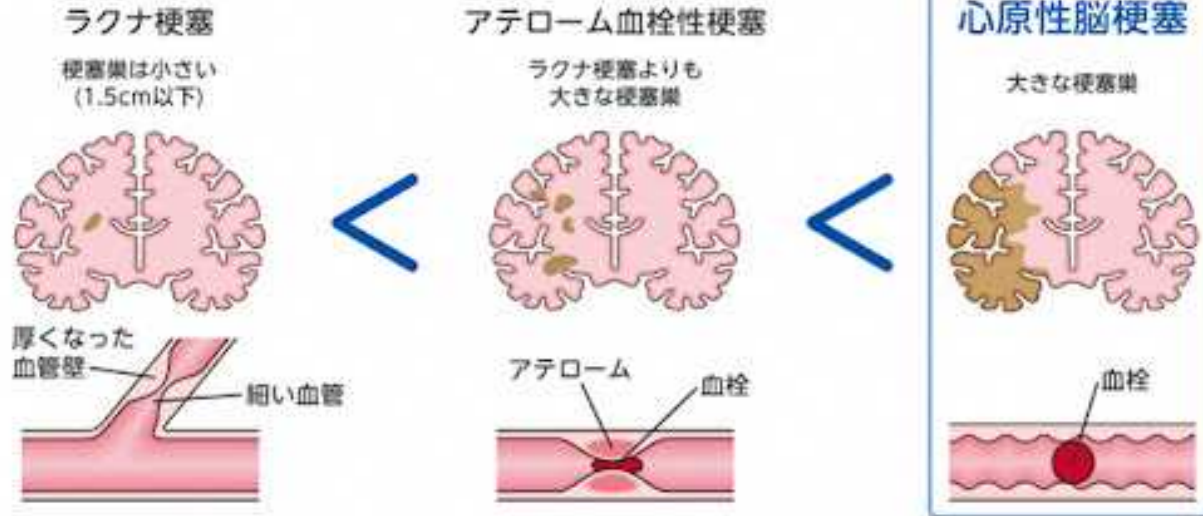


→頻脈と不規則なリズムが問題

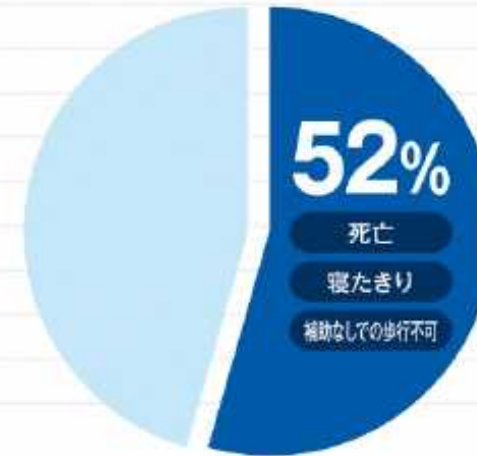


# 心房細動が原因で起こる脳梗塞は広範囲

梗塞巣の大きさと血管のつまり方



● 心房細動が原因で脳卒中をおこした患者さんの重症度



例年：2005年10月～2008年2月に脳卒中中・リハビリテーションセンターに救急搬送された脳梗塞患者766例  
資料提供：©第31（3）：292-296, 2011

[http://www.stop-afstroke.jp/af\\_stroke/cardiogenic.html](http://www.stop-afstroke.jp/af_stroke/cardiogenic.html)

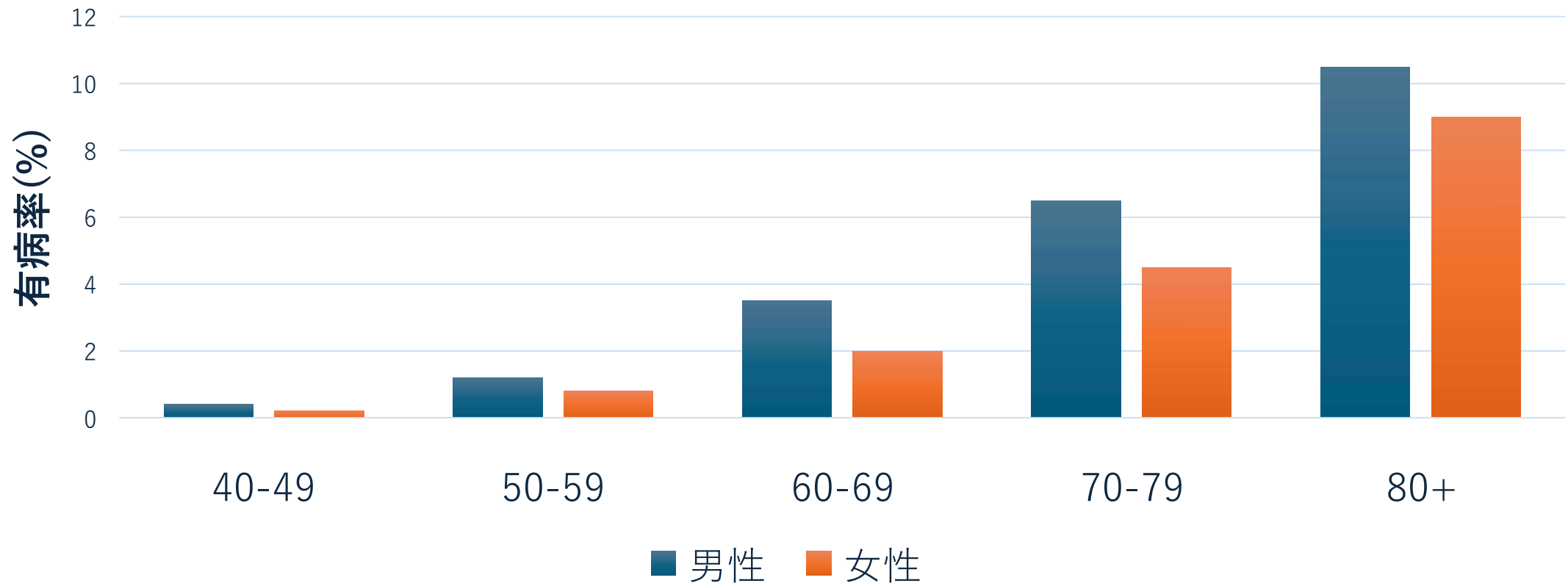
日本脳卒中協会ホームページより



# 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！！

## 心房細動の症状分類

有症候性（約60～70％）

動悸（約60～70％）

息切れ（約30～50％）

倦怠感（約20～40％）

胸部不快感（約20～30％）

めまい・ふらつき（約10～20％）

失神（約1～3％）

無症候性（約30～40％）

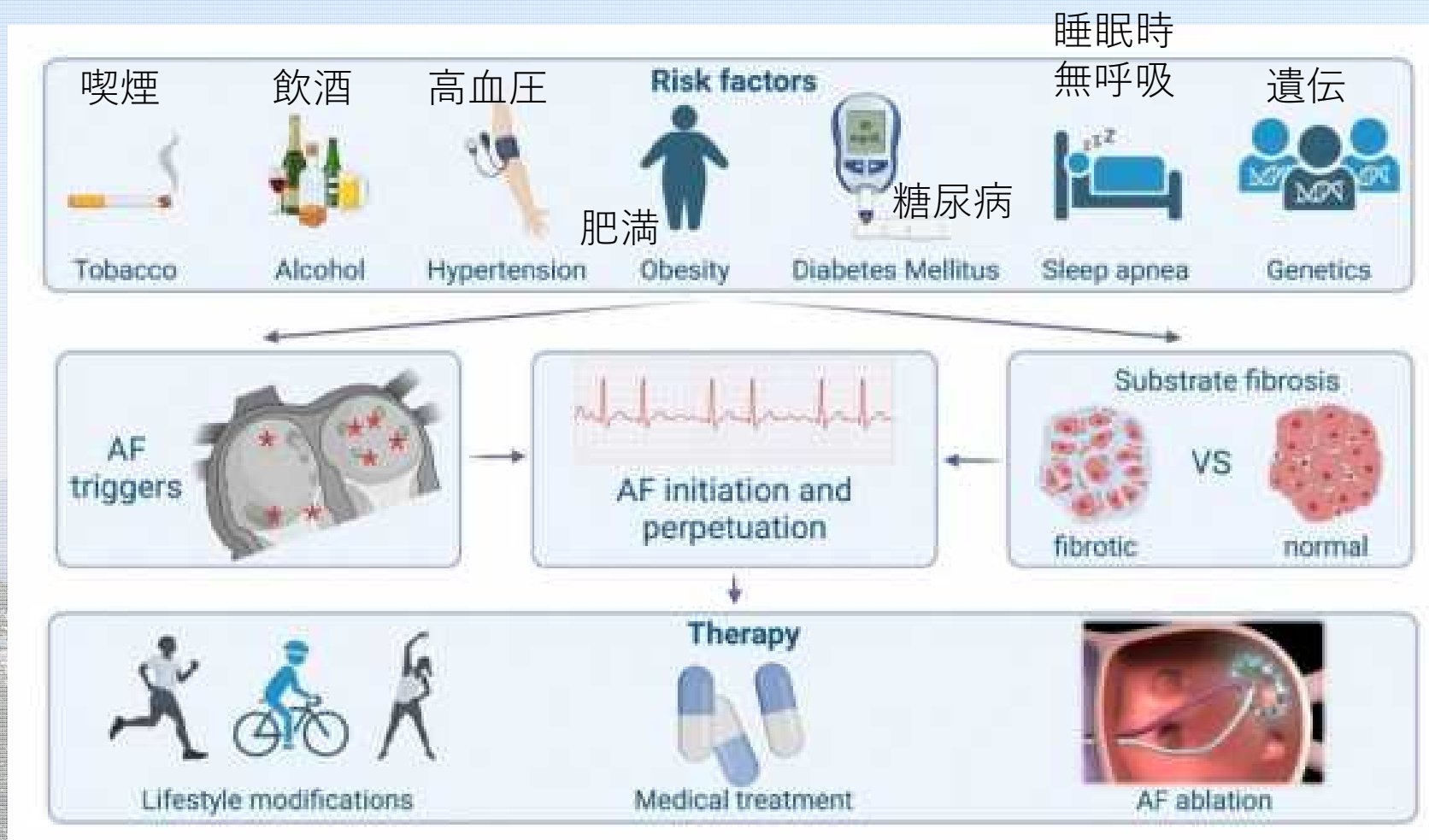
自覚症状なし（心電図検査で偶然発見）

合併症で初めて判明（脳梗塞など）



# 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

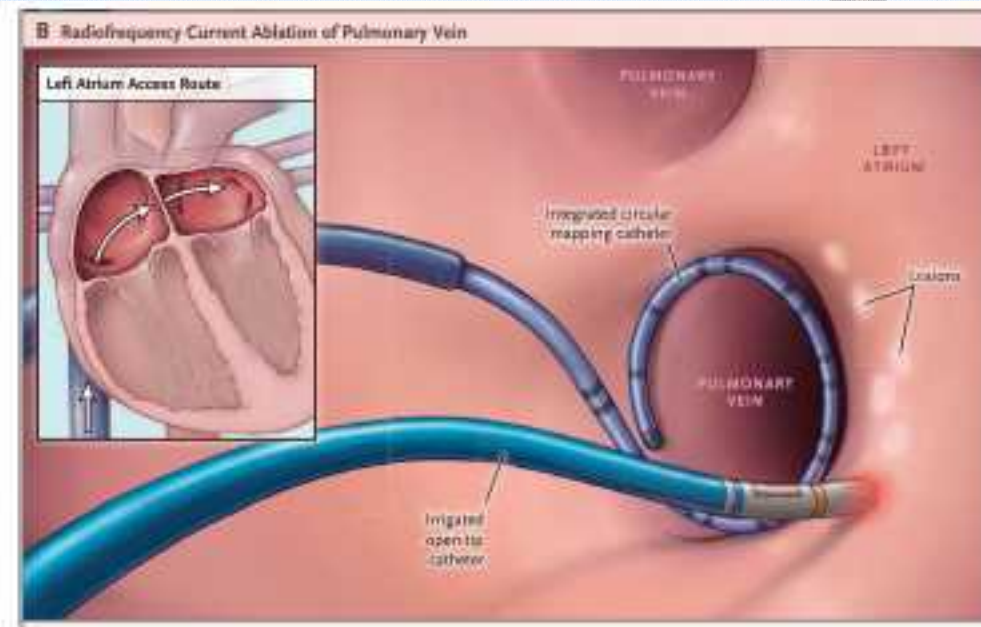
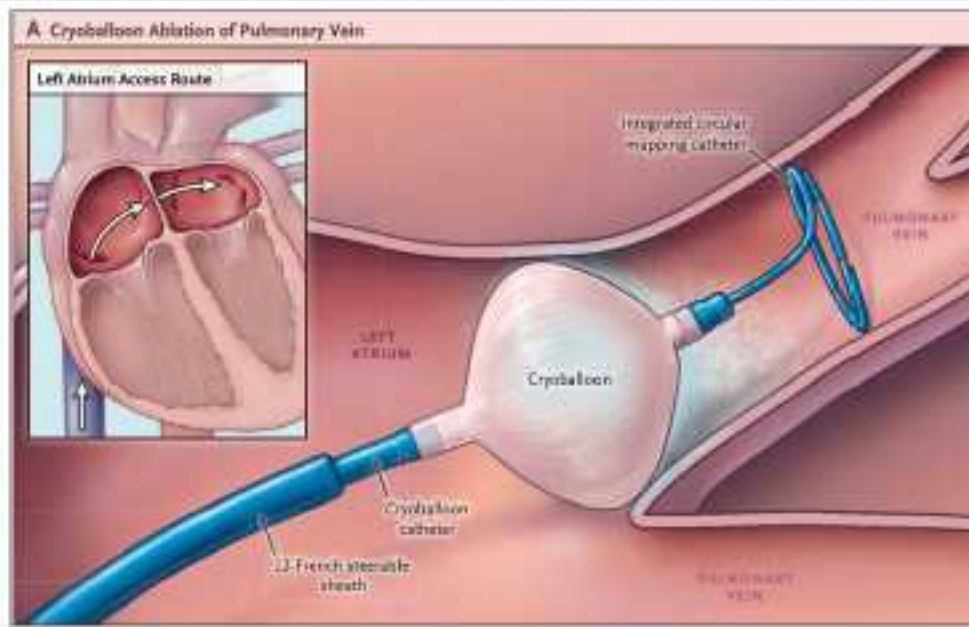
薬で心拍数・リズムコントロール  
カテーテル治療（肺静脈隔離術）

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)→左房へアプローチ

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。

