

# 脳卒中にご注意！それは冬？夏？

獨協医科大学 准教授 種市 ひろみ

## 春が近づき、暖かな日差しが

つい先日、「寒いときは脳卒中に気をつけていたけど、もう安心だね」と話している方がいました。本当にそうでしょうか。今回は、脳卒中についてお話したいと思います。

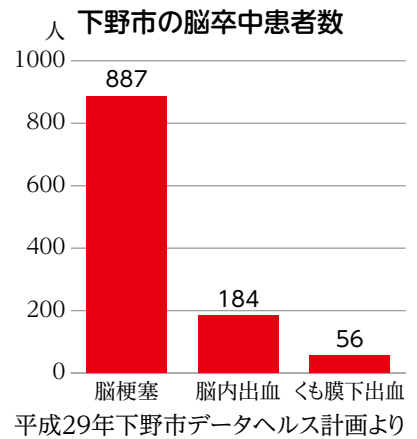
## 脳卒中って何

脳卒中とは大きく分けると、脳梗塞、くも膜下出血、脳内出血の3つに分かれます。国立循環器病研究センターの調査によると、脳出血は、冬になりやすいことは明らかでした。しかし、脳梗塞に関しては「どの季節にも一定の割合で発症し、一年中注意を払うべき病気であることは、間違いありません」といわれていて、暖かくなったから安心してはいけないようです。

## 脳卒中になる人は

下野市のデータからもわかるように、脳卒中の中でも、圧倒的に脳梗塞が多くなっています。実は、1950年代頃までは、脳卒中の約9割は脳出血でしたが、あつという間に脳梗塞の割合が増えていきました。

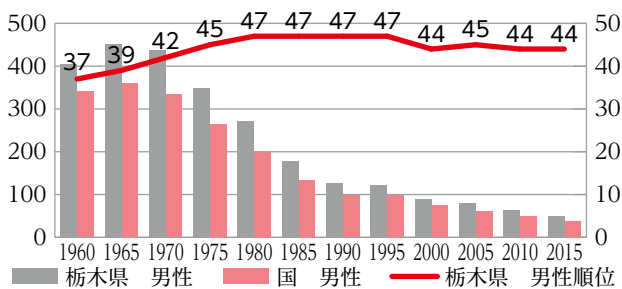
脳卒中になるリスクを国別に計算した人がいます。25歳以上の人が生涯にわたって脳卒中になる確率として、最も高かったのは中国で39.8%でした。さて、日本はどうでしょう。男性22.5%、女性23.6%、全体で23.0%。中国と比較すると、日本はリスクが低いかなと感じます。しかし、4人に一人と考えると、やはり脳卒中はとても身近な病気です。



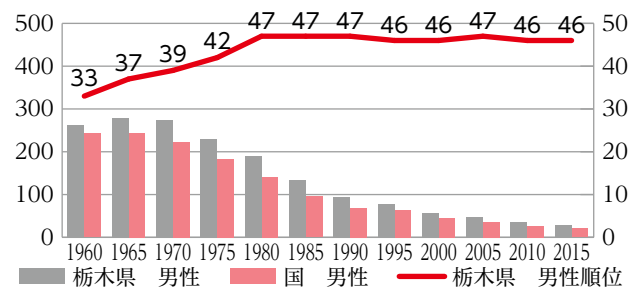
## 脳卒中が気になる理由

ご存知の方も多いとは思いますが、栃木県は脳卒中に関しては、全国的にとっても有名なんです。下の2つのグラフを見ていただくとわかるように、脳卒中で亡くなる方は年々減ってきています。その中でも栃木県は全国47都道府県中、男女とも常に高い死亡率となっています。特に女性は、数十年間46位と最下位の47位の間を行ったり来たり。下野市のデータからも同様の傾向がみて取れます。

脳血管疾患死亡率と全国順位（男性）



脳血管疾患死亡率と全国順位（女性）



栃木県健康増進課：平成27年年齢調整死亡率のデータより作成

## なぜ増えたのか

脳梗塞が増えた原因の一つは、食生活の欧米化です。「やっぱりね」と思われる方が多いのではないのでしょうか。日本人は魚を食べなくなったといわれています。魚を食べない人が増えたことで、脳梗塞発症につながったともいわれています。しかし、スーパーから鯖缶が消えたというくらい、青魚ブームは記憶に新しいと思います。健康のために食生活を考えることは大切です。もちろん、血圧を適切に保つことや、糖尿病の方はきちんと治療を続けることも重要です。

## 脳卒中予防は介護予防

下野市のデータによると、介護の原因となる疾患として、1位の認知症に次いで、2位が脳卒中となっています。脳卒中を予防し、健康で暮らすために、まず自分の生活を見つめてみましょう。そのためにも、特定健診は生活を見直すチャンスです。今年も受診をお忘れなく。

## 参考文献

国立循環器病研究センター  
健康長寿とちぎWEB  
平成29年下野市国民健康保険 データヘルス計画