特集 高血圧

高血圧と脳卒中

一般財団法人黎明郷 弘前脳卒中・リハビリテーションセンター
内科副部長 白戸 弘志

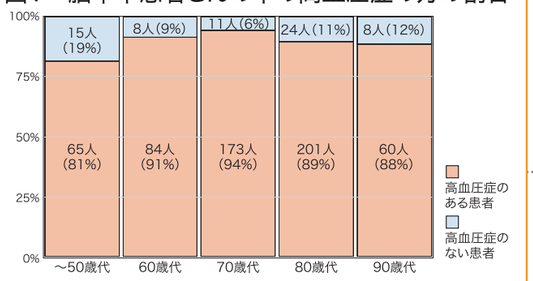
私は脳卒中の救急診療を専門としており、いわゆる「あたった」患者さんを最初に診療し、診断・治療しています。その立場から、高血圧と脳卒中について説明します。

脳卒中は、①脳梗塞（脳血管が詰まったために血液が巡らないことで栄養が届かずに脳細胞が餓死してしまうもの）、②脳出血（脳血管が破れたことにより出血し血豆ができて周囲の脳細胞を壊してしまうもの）、③くも膜下出血（脳血管のコブの破裂により脳の表面で出血がおきるもの）に大別されます。いずれも脳血管が詰まった・破れたことが原因で脳細胞が壊れてしまう病気です。脳細胞は場所によって様々な役割を担っていますが、壊された脳細胞の場所や範囲により多彩な症状を引き起こします。しかし脳細胞はあくまでも被害者のようなものでしかなく、実際に病気の原因の主体となるのは、動脈硬化で侵された脳血管です。そして、その動脈硬化の最も重要な原因の1つが、今回のテーマである高血圧症です。

突然ですが、脳卒中に対する最高の治療は何だと思いますか？それは「脳卒中にならないこと」です。残念ながら、現代の医学では一度壊れてしまった脳細胞を再生する治療法は確立していません。そのため、最高の治療は「脳卒中にならないこと」であり、予防に勝る治療はありません。特に脳卒中は日本人における死亡原因の第4位であり、また65歳以上の方の寝たきりの原因で最も多い疾患であることから、脳卒中を予防することは健康寿命を延ばすためにもとても重要です。私たちが診療の際に参考にする「脳卒中治療ガイドライン2015［追補2019対応］」にも、高血圧は脳出血と脳梗塞の共通かつ最大の危険因子であることや、血圧が高いほど脳卒中発症率が高くなることが明記されています。

私が勤務する弘前脳卒中・リハビリテーションセンターにおいて、実際に脳卒中として受診された患者さんの高血圧の頻度を調べてみました。2019年度に当院へ入院した発症7日以内の脳卒中患者さん全体の90％（649人中583人）の方に、高血圧症がありました（図1）。年齢によって頻度は異なりますが、脳卒中のほとんどの方が高血圧症を有していると言ってよいでしょう。また図2では、高血圧症を有する脳卒中患者さんが、入院前に高血圧の治療を実際に受けていたのかを調べたものです。概ね若い患者さんほど高血圧症の治療を受けておらず、少ないですが治療を中断してしまう方もいることがわかりました。特に50歳代以下の患者さんでは、脳卒中発症前に高血圧症の治療を受けていた方は40％に過ぎません。壮年期の働き盛りの方でも、脳卒中発症により寝たきりになってしまうことが少なくありませんが、そのような患者さんの中には、「検診で血圧が高いと言われていたが、治療していなかった」という方が非常に多いように思います。脳卒中を発症する前に、自分の健康に関心をもち、高血圧の治療を受けていればと悔やまずにはいられません。

図1　脳卒中患者さんの中の高血圧症の方の割合



2019年度に弘前脳卒中・リハビリテーションセンターに入院した発症7日以内の脳卒中患者さん649人の中で、高血圧症のある患者さんの割合を年代別に調査した。
年代に関わらず、脳卒中患者さんの8割以上の方が高血圧症を有していた。

図2　高血圧症の患者さんの入院前の治療の状況

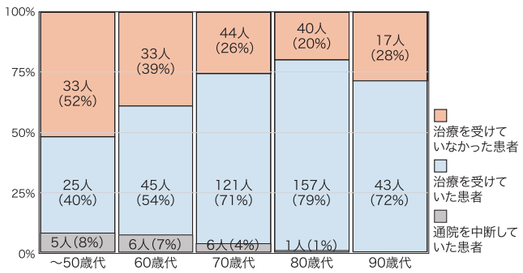
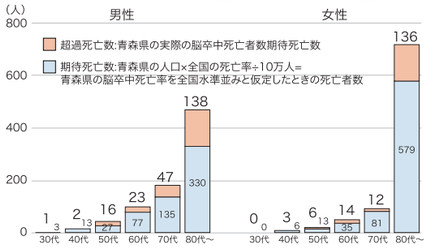


図1の高血圧症の患者さんについて、入院前の高血圧症の治療の状況を調べた。概ね若年になるほど高血圧症の治療を入院前に受けている割合が低く、通院を中断してしまった患者さんが多かった。

次に、青森県健康増進計画「健康あおもり21」として公表されているデータを紹介したいと思います（図3）。この図は平成29年度の脳血管疾患（＝脳卒中）の青森県の超過死亡数を示したものです。すなわち、「青森県の実際の脳卒中死亡者数」から「青森県の脳卒中死亡率が全国水準並みだと仮定した場合の死亡者数」を引き算したものです。青森県では、80歳以上の男性では138人、80歳以上の女性では136人が超過死亡数とされています。つまりこれだけの方が、全国平均値より多く脳卒中を発症して亡くなっているということになります。もちろん、青森県における医師不足や脳卒中専門医の偏在など医療体制による問題もあると思いますが、まだまだ青森県の脳卒中死亡率は全国平均よりも高く、早い段階で高血圧の治療を受けていれば助けられた命なのかもしれません。

図3　青森県における脳卒中患者さんの男女別の期待死亡数と超過死亡数



2017年(平成29年)人口動態統計を用いて、青森県庁がん・生活習慣病対策課の方が作成したグラフを改変。
出典：https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenko/ganseikatsu/files/04_chapter4_P8-P33.pdf（2020.12.26 アクセス）

最後に、脳卒中の最高の治療を受けるため、つまり脳卒中にならないために私がお伝えしたいことがあります。それは自分の健康に関心をもち、毎日血圧を測定することです。もし、御自身で血圧計をお持ちでなければ、すぐに購入してください。電器店やドラッグストアなどで購入ができます。検診で高血圧症を指摘された場合や、自宅で朝・晩に測定した血圧が135／85㎜Hgを超えることが多いようであれば高血圧症です。速やかに医療機関を受診して頂き、高血圧の治療を受けることができれば、将来の脳卒中発症の可能性を減らすことができます。実は、脳卒中の治療というものは、発症する前からすでに始まっているのです。