



頭部の脳血管の異常を指摘し、症状を説明する清水医師。男性は高血圧が絡む「脳出血」、女性は血管が詰まる「脳梗塞」に注意が必要だという

医療ジャーナリスト
伊藤隼也が行く!
 ニッポンの医療現場 第62回

脳卒中の若年化が気になる 男女で異なる危険因子 疲れた体に早朝ゴルフはNG!

中高年の病気というイメージが強い脳卒中。しかし、ここ1、2年の間でテレビ東京の大橋未歩アナウンサー(36)や、タレントの麻木久仁子さん(52)、磯野貴理子さん(50)と、比較的若くして発症する女性のケースが相次いでいる。これはなぜだろうか。今回は、若い世代の脳卒中の発症リスクについて取材した。

後頭部の片頭痛は 脳卒中の危険因子

脳卒中とは、何らかの理由で脳の血管が詰まったり、破れたりして、その先の脳細胞に酸素や栄養が供給されなくなる病気だ。高血圧や動脈硬化が原因で起こる、高齢者の病気という印象があるが、このところ、比較的若い女性が発症したという報道が相次いでいる。どういうことだろうか。

「それは、脳卒中が若年化しているということです」と話すのは、汐留シティセンターセントラルクリニック(東京都港区)で頭痛外来を担当する清水俊彦医師(東京女子医科大学脳神経外科客員教授)だ。頭痛治療の名医である清水医師のもとには、日々、さまざまな頭痛を抱えた患者が通ってくる。そうした患者の脳のMRI画像などを確認していると、比較的若くても「これは!」というケースが少なくないそうだ。清水医師は、若い女性の脳卒中リスクについて、こう説明する。

「女性ホルモンそのものが

脳梗塞のリスクファクターとなることがあります。血液を固まらせる性質があるからです。女性ホルモンを投与するためのピルも同様です。それから、喫煙もよくありません」(清水医師)

また、飲酒する女性は脳卒中のリスクが高いことも、国内の大規模な疫学調査で明らかになっている。

これは、脳卒中を発症した約2000人の女性について調べたもので、「1日にビール大瓶2本以上」飲む女性は、「ときどき」飲む女性よりも、脳卒中を起こす危険性が2・3倍高かった。「1日にビール大瓶1本程度、日本酒なら1合程度」飲酒でも、その危険性は1・55倍にもぼる。片頭痛との関連があると、清水医師は指摘する。



頸動脈超音波検査を受け600代の女性。動脈硬化の程度や脳卒中のリスクがわかる

「片頭痛のある女性は、脳梗塞になりやすい。片頭痛は脳の血管が異常な収縮と拡張を繰り返す病気なので、血管にダメージが生じやすいのです。とくに視覚前兆のあるような激しい片頭痛を繰り返す人は注意が必要。片頭痛は通常、血圧は上がらないのですが、脳梗塞が起きているときは血圧が上がっていることが多い。心配なときは、血圧を測ってみてください」

**深酒+早朝ゴルフは
 くも膜下出血のリスク**

女性には血管が詰まるタイプの脳卒中になる傾向が高いが、男性では出血するタイプの脳卒中に注意しなければならぬ。清水医師が最近診たなかでは、こんな例があったという。

ある専門職の男性(39歳)は、片側の後頭部痛が数日続いたため、都内の総合病院を受診。検査を受けたものの原因が特定できなかったことから、同クリニックの頭痛外来を受診した。

清水医師が男性の脳のMRIの画像を確認すると、首の後ろ側にある椎骨動脈の一部に、動脈解離という状態がみられた。痛みはそこから来ていた。

動脈解離とは、血管壁の一部がはがれ、その間に血液が入り込んだ状態。動脈解離の一部分は、血管壁の破綻を繰り返して、くも膜下出血となり、生命にも危険が及ぶ。この男性は早期で血管の異常が見つかったため、一命を取り留めたわけだ。

「よくある後頭神経痛は、針で刺したみたいなのがズキン、ズキンと不定期に出て、帯状疱疹ウイルスが原因のことがあります。一方、解離の痛みは1回起こると24時間以上、ずっと片側の後頭部が痛み続けます。痛みの性質が違うので、いつもと明らかに違うなどの異常を感じたら、すぐに脳

神経外科を受診してください」(清水医師)

帯状疱疹を経験した男性、あるいは帯状疱疹のウイルスを持っている男性は、血管壁に炎症が起こり、解離が起きやすいという。男性がもう一つ注意するのは、やはり食の欧米化によるメタボ、肥満だろう。過度な飲酒、睡眠不足、疲労などが重なるほど、発症リスクが高まる。

「疲れているときは、ゆっくり体を休めることが大切。日課だからと疲れた体にムチ打ってランニングをしたり、トレーニングジムに行ったり、付き合いだからとゴルフに行ったりするのは、危険極まりないです」

と、清水医師は警告する。なかでもゴルフは、スイングで体をひねるときに、椎骨動脈に強いねじれが加わるため、それが原因で動脈が裂ける危険性がある。清水医師は、ついこの間もゴルフから帰った男性がくも膜下出血を起こし、その



MRI(血管造影)をした脳の血管。矢印の中の椎骨動脈に動脈解離が見られる

まま亡くなったケースを経験したばかりだという。

「前日に深酒をして脱水症状になった状態で、早朝ゴルフ……。怖いことを言いますが、それでは、いつ血管が裂けてもおかしくありません」(清水医師)

ちなみに、酒を抜く目的で入るサウナもNGだ。ゴルフやサウナはサラリーマンの必需品。だが、僕の周りにも40、50代の優秀な働き盛りが、脳卒中で倒れたり亡くなったたりしている。彼らは、会社の健康診断を定期的に受けている。すべての健康があてにならないとはいわないが、働き過ぎやストレスで、いつもと違う不調を感じたら、一度は専門家に診てもらったほうが良い。男女ともに、転ばぬ先の杖が重要なのは、いうまでもない。

137 Monthly TAKAJIMA 2015/02