

4人に1人が、一生のうちに脳卒中になる!?

脳卒中（脳梗塞や脳出血）は、命にかかわる病気です。また、一命をとり留めた場合でも、手足がうまく動かさないや言葉がうまく話せないなどの障害が残る病気です。また、要介護にいたる最大の原因となっており、寝たきりにつながることも多いと言われています。

2018年に、アメリカのワシントン大学が世界中の脳卒中に関するデータを分析した研究を発表しました。それによると、この四半世紀で、世界的に、一生のうちに、脳卒中になる可能性が、増加している。また、全世界の25歳以上の成人（男女関係なく）の4人に1人は、一生に一度は脳卒中を発症する可能性がある。日本は、約4.3人に1人の割合で、一生に一度は脳卒中が発症する可能性がある。脳梗塞が発症するリスクは、脳出血より2倍以上高い。



この「4人に1人」っていうことは、誰しものが脳卒中に罹る可能性があるということです。若いときから脳卒中予防のための生活習慣を身につけたいものですね。

全脳卒中発症の原因の約90%に関与する10項目のリスク要因（世界の地域や人種・性別に関係なし）明らかになっておりますのでご紹介します。この研究は、カナダの研究グループが、32か国142か所の医療機関を通じて、急性脳卒中患者1万3,447例のリスク要因について調査した報告です

●脳卒中に罹るリスク要因ランキング

1位. 高血圧（140/90mmHg以上）

2位. 身体活動や運動が少ない（1週間に4時間未満）

3位. 脂質代謝異常

4位. 肉類や揚げ物が多い食事

5位. ウエスト・ヒップ比

6位. 日常生活・ライフイベント・うつ状態を含む精神的ストレス

7位. 喫煙

8位. 心臓起因のもの

9位. アルコール摂取

10位. 糖尿病

参考文献：Roth et al. Global, Regional, and Country-Specific Lifetime Risks of Stroke, 1990 and 2016 N Engl J Med 2018;379:2429-37.

O'Donnell MJ et al. Global and regional effects of potentially modifiable risk factors associated with acute stroke in 32 countries (INTERSTROKE): a case-control study. Lancet. 2016;388:761-75.