

脳卒中治療ガイドラインが2021年6月に改定!

脳卒中は4人に1人がかかると言われている病気で、寝たきりの原因となる疾患です。

治療ガイドラインとは病院で医師が診断し治療をしていく指針となるもので、新しい研究をもとに改訂が繰り返されています。今年6月に脳卒中に関する治療指針が変更となるため、その中から発症予防(生活習慣に関するもの)を今までのものも踏まえてご紹介します。

● 高血圧の管理基準が変わります

以前より脳卒中の発症予防のため高血圧の方は治療をするように勧められていました。

今回の改訂で降圧目標として、75歳未満、冠動脈疾患、慢性腎不全(蛋白尿陽性)、糖尿病、抗血栓薬(血液サラサラの薬)服用中では130/80mmHg未満が目標となり従来の140/90mmHgより厳格化されました。

● 糖尿病の管理の重要性が上がりました

2型糖尿病では、脳卒中予防に関する科学的根拠が蓄積されたため、脳卒中を含めた心血管疾患の予防に食事療法、運動療法と合わせて薬物治療を行うよう推奨度が上がりました。

● 飲酒・喫煙について

脳卒中予防のために大量の飲酒は避けること、禁煙が勧められています。今回、追加された内容としては電子タバコについてで、脳卒中の危険性を減らすかはまだ十分な根拠がなく、勧められる状況ではないとのことです。

● 発症予防には生活習慣、危険因子は治療、異変があればすぐ救急

危険因子を減らす生活
バランスの良い食事、
適度な運動、体重管理
禁煙、お酒はほどほど

危険因子の治療
高血圧
糖尿病
脂質異常症

FAST: 異変にすぐ対応
Face: 顔の歪み
Arm: 腕の麻痺
Speech: 言葉の障害
Time: 急いで救急車

参考: STROKE2021 日本脳卒中学会・脳卒中の
外科学会合同シンポジウム 脳卒中治療ガイドライ
ン2021 脳卒中の一次予防及び急性期管理 伊藤
義彰

