

脳卒中とは?? = 意味：脳が原因で突然倒れる病気

突然 倒れる

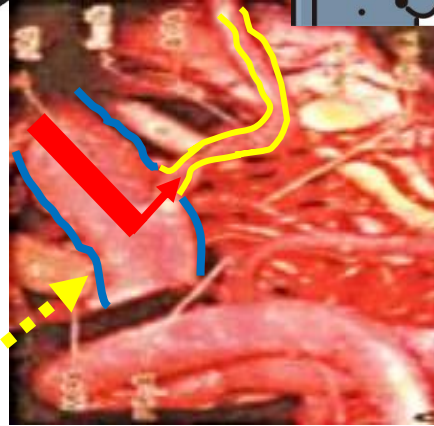
どんな症状があるの？



口が思うように動かず
ろれつが回らない

片側の手足のしびれやマヒ

体の動きに関する
ものが多い



血管を拡大してしてみましょう！

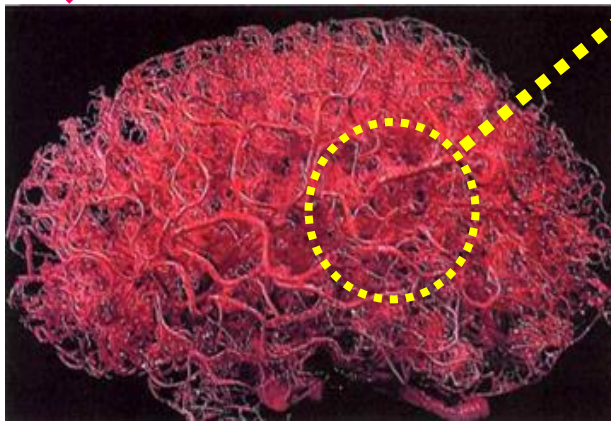
青い血管（中大脳動脈）は
黄色の血管（レンズ核線条体動脈）の
約10倍の太さ

この血管の急激なカーブを安全に曲がるには
血圧が150以下でないと調整できません

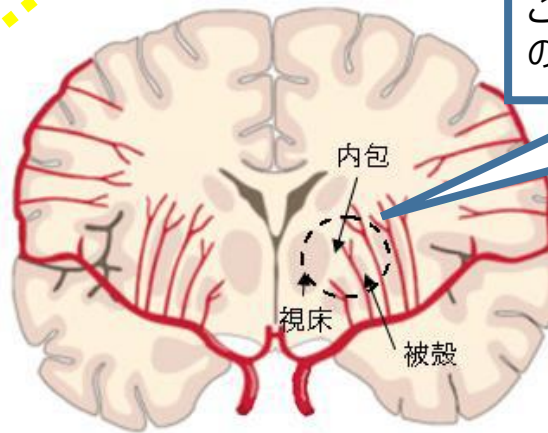


脳は進化の過程で毛細血管が劇的に増え、
大きな血管から小さな血管に流れるような
複雑な構造になった

人の脳の血管の模型



この部分は手足や口、全身の動きを司る神経
の束が集まる場所



脳出血の大部分はココ！

血管が破れやすい場所
被殻出血 約60%
視床出血 約15%

大事な脳の血管に負担がかからないためには、血液の流れが正常（家庭血圧：135/85以下）であることがまずは大事です
血圧の流れ（正常な血圧）と流れる血液の質（ドロドロ血になる糖や脂質が正常値にある）の2つの要素で
血管を守ることができます

血圧の基準

血圧値の分類（成人血圧、単位はmmHg）

分類	診察室血圧			家庭血圧		
	収縮期血圧		拡張期血圧	収縮期血圧		拡張期血圧
正常血圧	<120	かつ	<80	<115	かつ	<75
正常高値血圧	120-129	かつ	<80	115-124	かつ	<75
高値血圧	130-139	かつ／または	80-89	125-134	かつ／または	75-84
I度高血圧	140-159	かつ／または	90-99	135-144	かつ／または	85-89
II度高血圧	160-179	かつ／または	100-109	145-159	かつ／または	90-99
III度高血圧	≥180	かつ／または	≥110	≥160	かつ／または	≥100
（孤立性） 収縮期高血圧	≥140	かつ	<90	≥135	かつ	<85



血圧測定をして、**病院で140/90以上、家庭で135/85以上**であれば高血圧かもしれません。血圧の変動がないか、基準を超える日や時間があるかを確認してみましょう（参考：日本高血圧学会治療ガイドライン2019）



自分の血圧を知って、脳の血管の負担になっていないか調べよう！