

# 突然、次のような症状が出たら、すぐに救急車を

脳梗塞は、時間とともに症状が重くなります。そのため、脳梗塞の治療は時間との戦いです。脳梗塞をいち早く見つけて治療するために、「ACT-FAST」運動が注目されています。脳梗塞が疑われたら、すぐに専門医療機関を受診しましょう。

## ACT-FAST 運動

脳梗塞で起こる典型的な症状の頭文字と時間を組み合わせた言葉

### F ace (顔)

顔の片側が下がる、  
ゆがみがある  
(うまく笑顔がつけれますか?)



### A rm (腕)

片腕に力が入らない  
(両腕を上げたまま、キープできますか?)



### S peach (言葉)

言葉がでない、ろれつが回らない  
(短い文がいつもどおり話せますか?)



### T ime (発症時刻)

発見した時間を確認  
(症状に気づいたら、発症時刻を確認して、すぐに119番を)

米国脳卒中協会ホームページを参考に作成 (<https://www.stroke.org/en/fast-experience>)

連絡先:

Meファルマ株式会社

ACG000401©  
Me(AI)  
改訂:2026.3

健康にアイデアを  
**meiji**



原因は?

症状は?

# 脳梗塞を知ろう!

治療は?

再発を  
防ぐには?

監修

東京女子医科大学 高血圧・内分泌内科  
教授・基幹分野長 市原 淳弘 先生



# 脳梗塞ってどんな病気？

脳梗塞は、脳の血管が詰まる病気です。

脳の血管が詰まったり、破れたりする病気を脳卒中といいます。脳梗塞は脳卒中の一種で、脳の血管が詰まって起こるものです。

脳の血管が極端に狭くなったり詰まると、その場所から先に血液が流れなくなり、脳は障害を受けます。

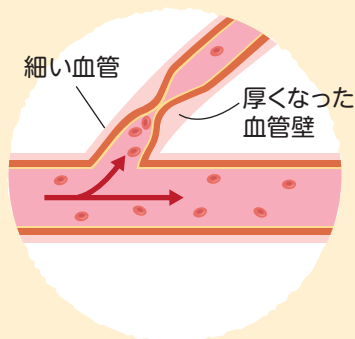
脳梗塞は、詰まった血管の太さや詰まり方によって、主に3つのタイプに分けられます。

## 脳梗塞の主な種類

### ●ラクナ梗塞

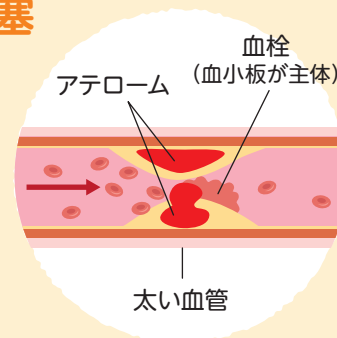
動脈硬化が原因で、脳内の細い血管が詰まります。

高血圧・糖尿病・喫煙などにより起こりやすくなります。



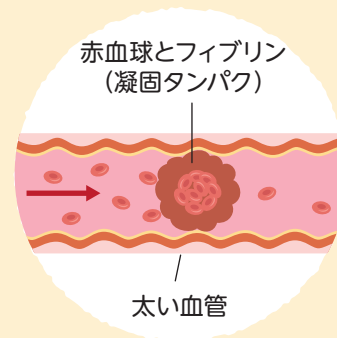
### ●アテローム血栓性脳梗塞

脳内の比較的太い動脈や頸動脈が動脈硬化によってできたアテロームが原因で血のかたまり(血栓)ができ、それにより血管が詰まるタイプの脳梗塞です。動脈硬化を発症・進展させる高血圧や脂質異常症、糖尿病、喫煙などが主な原因です。



### ●心原性脳塞栓症

心臓内に出来た血栓が脳まで流れて、脳の太い血管を詰まらせるものです。このタイプの脳梗塞は、不整脈の一つである心房細動や、心臓弁膜症などの心臓病を持っている方に多いといわれます。



# 脳梗塞の症状は？

## 脳梗塞の主な症状

脳梗塞の症状やその程度は、障害を受けた脳の領域と範囲によって異なります。

- 顔や手足の片側に力が入らない、足がもつれる
- 体の片側の感覚が鈍い、しびれがある
- ろれつが回らない、言葉が出ない、他人の言うことが理解できない
- 食べ物や飲み物を上手に飲み込めない
- いつも行っていた動作ができない、左右がわからない、人差し指や中指などが理解できない
- 目が見えない、物が2つに見える、視野の半分が欠ける
- 意識が正常でない



# 脳梗塞の原因は？ (危険因子)

脳梗塞には危険因子があることが知られています。脳梗塞の発症予防や再発防止には、危険因子の管理が大切です。



# 脳梗塞の治療

脳梗塞の治療は、障害を最小限にとどめるための治療と再発を予防するための治療に大別できます。また、障害された体の機能を回復するためにリハビリテーション(リハビリ)も行われます。

退院後も、再発予防とリハビリを続けます。

## ●脳梗塞発症直後(急性期)の治療で用いられる主な薬

- ・血のかたまりを溶かす薬(血栓溶解薬)
- ・脳を保護する薬(脳保護薬)
- ・脳のむくみ(腫れ)を抑える薬(脳浮腫治療薬)
- ・血液のかたまり(血栓)が出来るのを抑える薬(抗血小板薬、抗凝固薬)

## ●退院後の治療(再発予防)で用いられる主な薬

- ・血液のかたまり(血栓)が出来るのを抑える薬(抗血小板薬、抗凝固薬)
- ・脳梗塞の危険因子となる高血圧、糖尿病や脂質異常症などに対する薬



脳卒中治療ガイドライン2021(改訂2025)(日本脳卒中学会脳卒中ガイドライン作成委員会編, 2025)を参考に作成

## お薬は医師の指示どおり、きちんと飲みましょう。

動脈硬化があると、血のかたまり(血栓)が出来やすく、脳梗塞を再発しやすい状態になっています。そのため、血栓が出来にくくするお薬を毎日きちんと飲むことが大切です。

高血圧や糖尿病などがある人は、そのお薬も忘れずに飲みましょう。



## 頑張って、リハビリを続けましょう。

リハビリは、体の機能の回復や維持のほか、脳梗塞の再発予防にも役立ちます。退院後もリハビリを頑張って続けましょう。



## ●抗血小板薬とは？

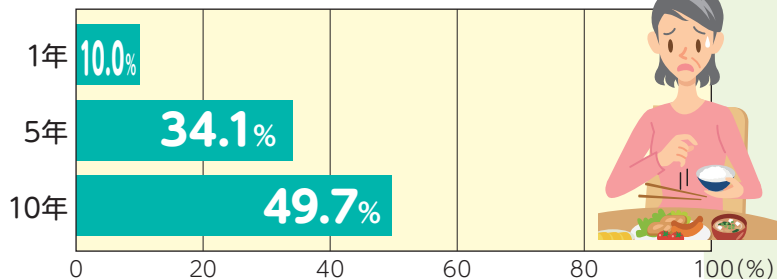
脳梗塞で血管を詰まらせる血のかたまり(血栓)は、血液中のフィブリンや血小板などの成分からできています。抗血小板薬は、このうち血小板が集まるのを抑えて、血栓が出来にくくすることで、脳梗塞の再発を予防するお薬です。

# 再発を防ぐために

## 脳梗塞は再発しやすく、再発のたびに症状が重くなります。

脳梗塞は再発しやすく、発症後1年で約10%、5年で約35%、10年で約50%の患者さんが再発するといわれています。

脳梗塞の再発率

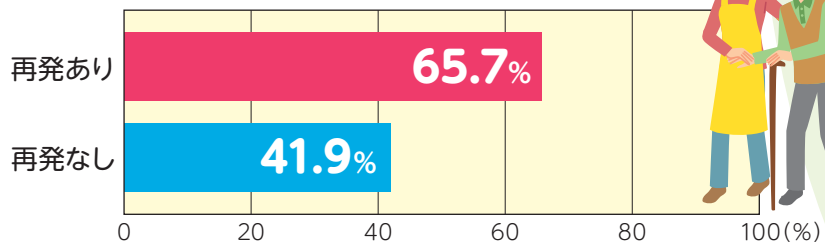


対象：1回目の脳梗塞が起きた患者298例

Hata J, et al: J Neurol Neurosurg Psychiatry, 76: 368-372, 2005. より作図

また、初めは軽症であっても、再発を繰り返すうちに後遺症は重くなっていきます。

介助が必要な患者さんの割合



対象：発症7日以内の脳梗塞患者12,178例のうち、入院後再発の有無が正しく記載された9,458例

豊田一則 他, 小林祥泰 編: 脳卒中データベース 2005, p60. より作図

## 脳梗塞の再発の危険性(リスク)を高める要因

脳梗塞は、加齢とともに再発の危険性(リスク)が高くなります。また、お薬をきちんと飲まない、喫煙などは再発のリスクをさらに高めます。

### 脳梗塞の再発リスクを高める要因

- お薬をきちんと飲まない
- 飲酒・喫煙
- 高血圧
- 糖尿病
- 脂質異常症
- 心臓病(不整脈など)
- 動脈硬化
- 慢性腎臓病
- 肥満・メタボリックシンドローム、睡眠時無呼吸症候群



脳卒中治療ガイドライン2021(改訂2025)(日本脳卒中学会脳卒中ガイドライン作成委員会編, 2025)を参考に作成

point!

お薬による  
治療

+

生活習慣  
の改善

両方を行うことが大切です

# 脳梗塞の再発を防ぐための日常生活

脳梗塞の発症や再発には生活習慣が大きくかかわっています。脳梗塞の再発を防ぐには、日頃から以下のことに注意しましょう。

- 禁煙・節酒に努める
- 塩分・脂肪分を控える
- 肉より魚、野菜、果物を食べる
- カロリーを摂り過ぎない
- 適度な運動を行う
- 脱水に気をつける
- ストレスや疲労をためない
- 入浴はぬるめのお湯で、短時間にする



ガイドライン作成委員会・脳卒中に関する作業部会、薬局における疾患別対応マニュアル【脳卒中】令和6年3月  
厚生労働省、健康日本21アクション支援システム健康づくりサポートネットを参考に作成  
(<https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/metabolic/m-05-0060>)

生活習慣の改善には、ご家族の協力が必要です。ご家族皆さんで、生活習慣の改善に取り組みましょう。

# あなたの脳梗塞リスクを確認しましょう

脳梗塞になりやすい生活習慣はありませんか。  
生活習慣の危険度をチェックしてみましょう。



生活習慣の危険度チェック	チェック
塩分が多い食べ物(漬物、しょうゆ)が好きだ	
糖尿病予備群と言われたことがある	
肉を好んで食べる	
いつもお酒を大量に飲む	
タバコを吸っている	
メタボリック・シンドロームと言われたことがある	
定期的な運動をしていない	
不整脈(心房細動)と言われたことがある	

平成27年度循環器病研究開発費 義務教育年代への効果的な脳卒中啓発法の確立に関する研究  
(<https://fast.stroke-ncvc.jp/education/check.html>)

当てはまる項目が多いほど、脳梗塞の危険性が増します。  
生活習慣の改善は一人で取り組むのは難しく、家族が協力することが大切です。