

# 暮らしの「健康」を「元気に」



生活習慣病防止へ！  
市民と医療者の会



— 50 —

今回は、脳ドックで見つかる無症候性脳血管病変のうらむる動脈硬化性のもとは異なり、前回述べた未破裂脳動脈瘤に続いて、脳小血管病の現れとされる無症候性脳梗塞、脳白質病変、脳微小出血について述べます。これらは無症候性ですが、そのまま放置すると、症候性脳血管障害（脳卒中）や認知症に発展することがあり注意を要します。

21世紀に入り脳小血管病（cerebral small vessel disease）という概念が提唱されています。これは、加齢に伴う全身血管病変が脳内度とされ、将来さらに大の内側を覆う内皮の形態・機

能障害で、太い血管に見られる動脈硬化性のもとは異なり、前回述べた未破裂脳動脈瘤に続いて、脳小血管病の現れとされる無症候性脳梗塞、脳白質病変、脳微小出血について述べます。これらは無症候性ですが、そのまま放置すると、症候性脳血管障害（脳卒中）や認知症に発展することがあり注意を要します。

## 無症候性脳血管病変（その2）

# 生活習慣改善で予防

加えさせる変化です。無症候性脳梗塞は、認知機能障害を伴うことが多いので、無症候性脳梗塞があると、将来の認知症発症の危険度は2.26倍であったというデータもあります。

治療法としては、高血圧、糖尿病、脂質異常症、その他

血管の脳小血管病変の現れとされています。脳白質病変は年齢とともに増加し、軽度の場合は60歳以上の年代のほとんどすべての人にみられます。最近では、高度の大脳白質病変と、脳出血、脳梗塞、認知症発症には、関連があることが分かっています。

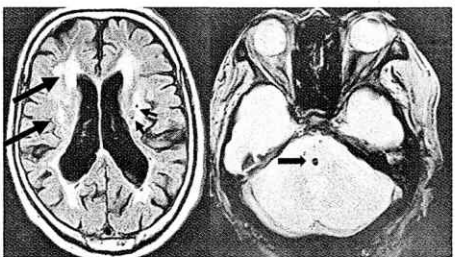
（C）脳微小出血 T2star強調像というMRIの撮影方法で、直径数mmの黒い点として発見できます。脳内のヘモジデリン色素に由来します。脳卒中の既往のない高齢者にも4〜10%に見られます。これも脳小血管病の現れと考えられます。

生活習慣病に伴う血管損傷を起す危険因子をできるだけ減らすことが重要です。その

脳白質病変の進行の危険因子となるものは、高血圧、高血糖、喫煙であり、さらには、脳梗塞の危険因子であり、認知機能障害と関連するものとされています。

糖尿病、慢性腎臓病、メタボリック症候群などがあり、脳卒中や認知症予防の観点から、禁煙と血圧管理が重要です。降圧剤投与による適切な血圧管理で、脳白質病変の進行が抑えられたという報告があります。

（B）大脳白質病変 大脳白質病変も、脳内の細



②無症候性脳梗塞 黒く点状に見える（短い矢印）、脳白質病変 白い島状に見える（長い矢印）③脳幹部の出血巣 黒い点状に見える（矢印）

を紹介しました。これらに共通することは、生活習慣病の予防そのものが、その発生・進行を防ぐことです。中でも、禁煙、高血圧、糖尿病、脂質異常症のコントロールの重要性を強調したいと思います。

この連載2回の参考書：脳ドックのガイドライン2019、響文社 脳卒中治療ガイドライン2015、協和企画 生活習慣病のしおり 2018、社会保険出版社

（国際医療福祉大学市川病院院長 脳神経外科 佐伯直勝）



（国際医療福祉大学市川病院院長 脳神経外科 佐伯直勝）