

6月号

病院がつくった健康情報サイト

みんなの健康塾ちゃんねる ポケット版

神奈川地区



皆様の健康維持と増進、病気の早期発見と治療に役立てて頂けるよう、「みんなの健康塾ちゃんねる」を開設しました！ポケット版では、ポケット版でしか読めない健康情報や豆知識などをご紹介します！

川崎幸病院

みんなの健康塾ちゃんねる



気温が上がってきたね。早めの熱中症対策！

主催：一般社団法人 みんなの健康 発行：2026年6月1日

40代から考えたい、**脳**の健康維持

脳血管の病気を未然に防ぐために

監修：第二川崎幸クリニック 脳神経外科医師 / 部長 神林 智作



脳血管の病気の現状

日本人の死因：第4位

脳梗塞が約6割を占め最多、次いで脳出血、くも膜下出血の順です。

日本人の介護要因：第2位

要介護となる原因の第1位は「認知症」、次いで「脳血管疾患」です。



40代以降は血管の老化（動脈硬化）が進み、またこれまでの生活習慣病の影響も現れやすくなることで、脳血管の病気のリスクが上がり始めると言われています。

データ出典：厚生労働省 令和4年「国民生活基礎調査」、令和6年「人口動態統計（確定数）」



脳血管の病気：チェックリスト

該当する方は定期的な脳の検査が推奨されます。



- 40歳以上である。
- 家族に脳卒中（脳梗塞・脳出血）を経験した人がいる。
- 喫煙習慣がある、またはお酒をよく飲む。
- 血圧、血糖値、コレステロール値、尿酸値が高いと指摘されたことがある。
- 時々、激しい頭痛やめまいを感じることもある。



脳の詳しい検査：脳ドックでわかること

脳梗塞 脳の血管が詰まる病気。

くも膜下出血 脳の表面を覆う「くも膜」の下にある血管が破れる病気。

脳出血 脳の中を通る細い血管が破れ、内出血を起こす病気。

脳腫瘍 脳の組織や膜から「腫瘍」が発生する病気。良性と悪性がある。

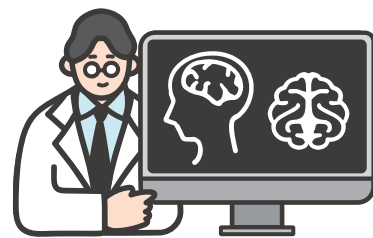
脳動脈瘤 脳の血管などにできる血管のこぶ。破裂すると「くも膜下出血」の原因となる。

脳萎縮 加齢や病的な要因で、脳の体積が全体的または部分的に小さくなる状態。



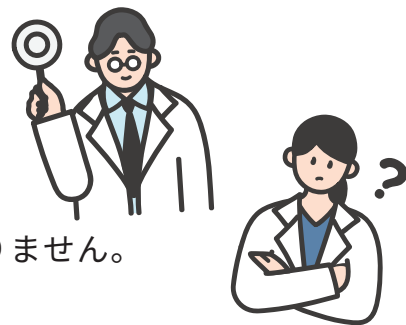
脳ドックの主な検査項目

- **頭部 MRI（磁気共鳴断層撮影）**：脳そのものの状態を確認
分かる病気 脳梗塞、脳出血、脳腫瘍、脳委縮など
- **頭部 MRA（磁気共鳴血管撮影）**：脳の血管の状態を立体的に確認
分かる病気 脳動脈瘤、脳動脈狭窄など
- **頸部 MRA**：首の血管の動脈硬化、狭窄（詰まり）、閉塞、血栓の有無を確認
分かる病気 頸動脈狭窄、頸動脈閉塞など
- **頸部超音波（エコー）**：首の血管の動脈硬化の進行度を確認



脳ドックについてのよくある質問

- **MRI・MRAの検査は、痛みはありますか？**
A 磁気を利用する検査のため、被ばくの心配や体への痛みはありません。大きな音がしますが、耳栓などで対応します。
- **どのくらいの頻度で受けるべきですか？**
A 異常がなければ2～3年に1回、リスクがある方は1年に1回が目安です。
- **MRI・MRA検査を受けられない人はいますか？**
A MRI非対応の心臓ペースメーカーや人工内耳等の医療機器を埋め込んでいる方は、検査を受けることができません。また、補聴器や貴金属類、湿布、タトゥー、金属成分を含む化粧品（ネイル等）も検査の妨げや火傷の原因となるため、事前の取り外しや確認が必要です。受診の際は必ず健診施設にご確認ください。



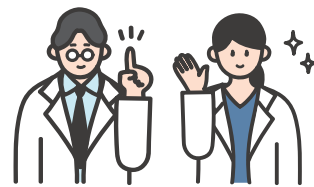
脳ドックで早期発見・早期予防



第二川崎幸クリニク
脳神経外科医師 / 部長
神林 智作

脳の病気の恐ろしさは、ある日突然、何の前触れもなく日常を奪っていくところにあります。特に「くも膜下出血」や「脳梗塞」は、発症してからは時間との戦いになり、一命を取り留めても重い後遺症が残るケースが少なくありません。

40代を過ぎると、血圧や血糖値の変化など、血管へのダメージが蓄積しやすくなります。「自分はまだ大丈夫」と思わず、「これからも大丈夫」という確信に変えられるよう、定期的な健診をおすすめします。



本紙を毎月ご希望の方には郵便でお届けします

本紙のお申込み、その他お問い合わせ

☎044-381-3377（みんなの健康塾ちゃんねる事務局）

