



# 海外旅行先での脳卒中の危険性

平成26年度の厚生労働省の発表では、脳血管疾患の患者数は117万9000人、脳卒中による年間死亡者数が約13万人、介護が必要になる原因の第1位が脳卒中です。普段とは違う環境の海外旅行先では、脳卒中の危険性がさらに高くなります。引き起こさないためにはどうしたらいいのでしょうか？ 大分大学医学部脳神経外科の森重真毅先生に話を伺いました。

## ●脳卒中とはどんな病気か

脳卒中は脳の血管障害のうち、急性に発症したものの総称です。脳卒中は大まかに脳出血、くも膜下出血、脳動静脈奇形に伴う頭蓋内出血、脳梗塞の4つに大別され、それぞれ処置や治療が異なります。

症状は脳の障害された場所により様々ですが、脳梗塞などではろれつが回らない、顔が歪む、茶碗や箸が使えないなど麻痺症状やしびれ、くも膜下出血では突然バットで殴られたような痛みが典型的です。また嘔吐、めまい、複視、重篤な場合は意識障害が急に生じることもあります。

## ●旅行中は脳卒中が起きやすい

旅行では感染症や事故で病院にかかるケースも多いですが、外務省の死亡統計によれば、海外での日本人の死亡原因(居住者含む)の過半数は疾病です。このため持病の悪化にも細心の注意を払う必要があります。なかでも脳卒中や心筋梗塞といった突然発症する血管障害は重要な位置を

占めてきます。

季節変動や昼と夜の温度差などは脳卒中の原因になりえます。さらに精神的な緊張や疲れなどの変化による血圧上昇、機内などの乾燥やアルコール多飲などでの脱水、内服の飲み忘れなどが脳卒中を起すと考えられます。

高齢化に伴い高血圧や糖尿病、脂質異常症など危険因子を持つ年齢層の旅行者が増加している点にも留意しましょう。

## ●予防するには

脳卒中を起こさないためにはまず普段の生活と同様に高血圧、糖尿病、脂質異常症、喫煙、飲酒、肥満といった危険因子の管理を怠らないことです。

旅行中は特に、機内などの乾燥しやすい環境、トイレを避ける為に水分摂取を控える、アルコールの摂り過ぎなど、脱水を引き起こす行為環境に置かれがちですがこれも脳卒中の原因になりかねません。

また脳卒中は再発率の高い病気です。通常の日常生活でも脳梗塞の場合で、発症後1年間で約1割、10年では5割が再発すると言われています。環境が変化する海外旅行では、さらなる注意が必要です。

たとえば二次予防のために使われている薬ワルファリンはビタミンKにより効果が減弱するため海藻、抹茶や茶葉、パジルなどは注意が必要です。時差や長時間の移動に伴う内服時間の変動にも気をつけてください。

## ●脳卒中の兆候が現れたら

症状が軽い場合、旅行から帰って病院を受診するケースがあり、重篤化した症例も多く経験しています。海外では国により医療体制や治療法が異なるので、判断に悩むと思います。手遅れにならないよう、冒頭の「脳卒中はどんな病気か」で述べたような症状が現れた時は、速やかに、現地の救急車を要請、または救急病院を受診することが望ましいです。

再出血をおこした場合は命に直結するので、速やかな診断と治療開始が必要となります。急性期脳梗塞の治療を可能にするには時間的制約があることも覚えておきましょう。

## ●旅先で脳神経外科手術を受けた場合

各航空会社は、脳卒中の急性期(発病後4週間)、あるいは頭蓋内圧上昇を来たす疾患やコントロール不十分な痙攣性疾患(てんかん)、頭蓋手術14日以内、検査等で中枢神経系に空気の残存する状態にある患者は、医師の診断がない限り、原則的に航空機での移動に適さないとしています。

脳卒中急性期は、環境変化に伴って急な容態変化が起きる可能性があります。そのため、即時の治療が開始できない環境は望ましくありません。万一、現地でも脳神経外科の手術を受けた場合は、頭蓋内に空気が混入することになります。頭蓋内の閉鎖された空間にある空気は、気圧の低下に伴い膨張する恐れがあるので、空気が自然と吸収されるのを待つか、どうしても急ぐ場合は陸路か海路での移動をお勧めします。

# 挑戦の数だけ、 保険がある。

To Be a Good Company



東京海上日動

