

脳卒中 早わかり BOOK



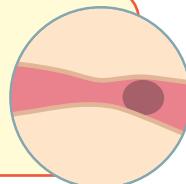
救急患者の
搬送を担う
ドクターヘリ

そもそも、脳卒中とは？



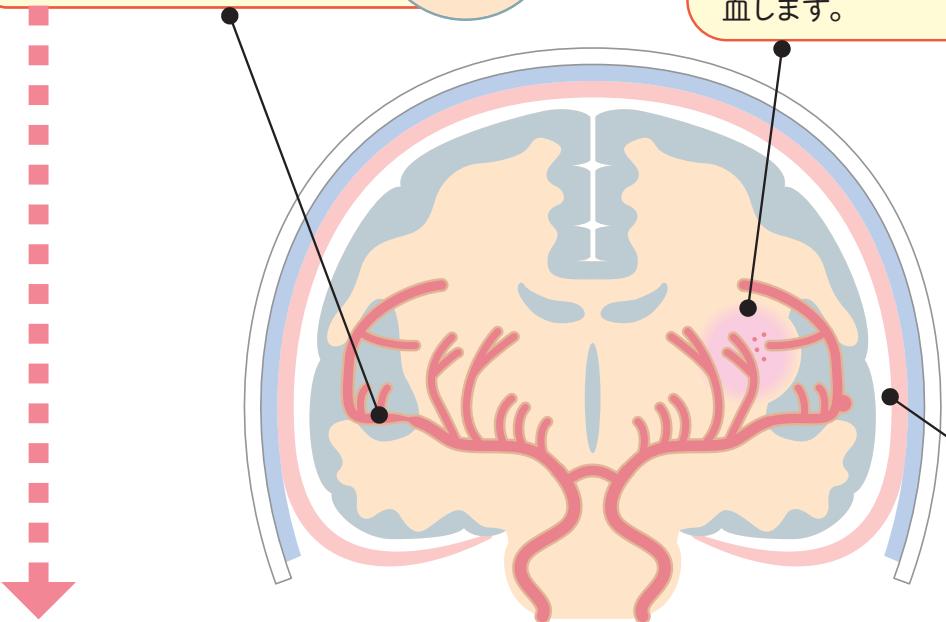
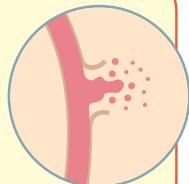
脳梗塞

血管が詰まって脳を栄養する血液がいかなくなります。



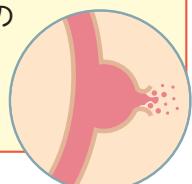
脳出血

脳を栄養する小さな血管が加齢や高血圧などによってもろくなり、破れて脳の中に出血します。



くも膜下出血

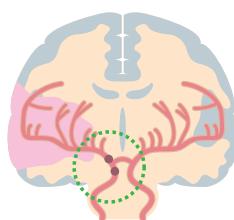
脳の表面と脳とを覆う「くも膜」の間で動脈瘤などが破れて脳の表面に出血します



脳梗塞は3つのタイプに分類されます

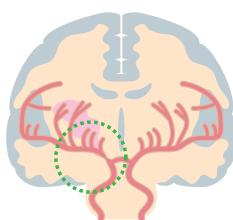
心原性脳塞栓

心臓に出来た血栓（血の固まり）が流れてきて、太い血管が詰まって起こる



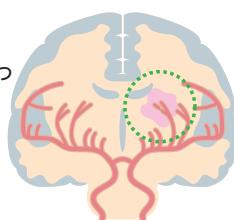
アテローム

血栓性脳梗塞
太い血管が動脈硬化を起こして細くなったり、詰またりして起こる



ラクナ梗塞

細い血管が詰まつて起こる



一過性虚血発作にも注意

言語障害



まひ・感覚障害



視覚障害



一時的に血液の流れが不十分になり、手足のしびれや運動障害、言葉の障害などの脳卒中の症状が出現し、短時間、通常は1時間以内に消失してしまう発作。この症状を起こした人は48時間以内から数ヶ月後に脳梗塞を発症する確率が高いので、すぐに専門病院で診てもらいましょう

「治療から療養」の流れとポイント



急性期 発症～約2週
@急性期病院

早期のリハビリ開始

症状が安定してきたら、
できるだけ早くリハビリ
テーションを始めます。

利用できる社会資源

- ・高額療養費
- ・傷病手当金
- ・就労支援
- など

生活期 6ヶ月以降
@ご自宅



ポイント

**薬は必ず、
指示された通りに飲みましょう**

副作用や効果に疑問があ
れば、必ず医師に相談しま
しょう。



利用できる社会資源

- ・介護保険
- ・身体障害者手帳
- など

回復期 6ヶ月程度
@リハビリ専門病院

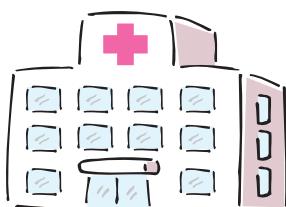
ご家族は、退院後の生活準備を！



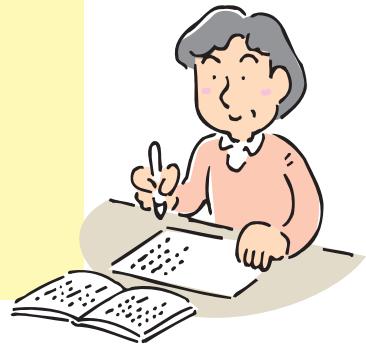
ポイント

定期的な受診を忘れずに！

医療機関を定期的に受診し、高血圧や生活習慣病の管理、薬の処方や調整、食事の指導などをもらいます。ちょっとした変化や心配事も相談しましょう。



再発予防のための 「ほどほどライフ」のススメ



基本
編

基本は、血圧と体重の自己管理

※以下の数値はあくまで目安。個人によって違うので、主治医と相談して管理していきましょう。

血圧の目安

130/80mmHg未満

- ・家庭で測定する血圧計は数値が低めに出ます。
- ・血圧手帳に必ず記録。受診時にはかかりつけ医に見せましょう。

体重の目安

標準体重（BMI22）が目標

BMI22は最も病気になりにくくとされている値です。

BMIの計算方法

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

例) 身長165cm、体重70kgの場合…

$$70 \div 1.65 \div 1.65 = 25.7116 \dots (\text{約} 25.7)$$

食事
編

食べ過ぎない 基本は「減塩」「減量」

- ・塩分は少しずつ減らして、1日6グラム以下に。
- ・後遺症の影響で活動量が減ると、太りやすくなります。腹八分目を目安に。

- ・脂質異常症の方は、脂質を多く含む肉の脂身、乳製品、加工食品、コレステロールが多く含まれる卵の黄身や魚卵、内臓類などの食べ過ぎに注意しましょう。

減量

に向けて

野菜やきのこ、
豆腐を使ってかさ増し



お茶碗を小ぶりにする

野菜を使った
料理から食べる…

減塩

に向けて

ニンニクや生姜など
香味野菜で風味をつける

減塩タイプの
調味料を選ぶ



汁物は具沢山にして
汁の量を減らす

出汁を使う



愛煙家には残念ですが禁煙はがんばりましょう！

禁煙を続けるのがベスト！喫煙者はタバコを吸わない人と比べて、
脳卒中・心臓病などのリスクが高くなります。

継続が大切! 症状に合わせたリハビリを

ポイント

- ・入院によって体力や筋力が衰える上に、まひや意欲低下で引きこもりがちに。特に自宅でのリハビリをおろそかにすると、機能低下してしまいがちです。
- ・かかりつけ医やケアマネジャーと相談しながら継続していきましょう。



規則正しい
生活リズムを
作りましょう

会話を楽しんだり、「音読」をしたり。
できるだけたくさん声を出しましょう



お役立ち情報

脳卒中の治療や退院後の生活について

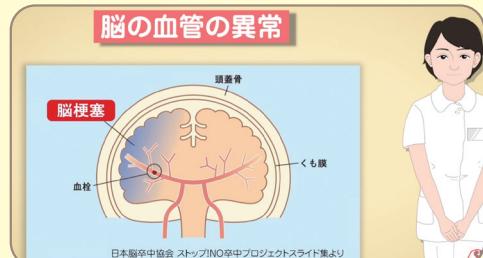
参考になるさまざまなYouTube動画がご覧いただけます。

制作・著作:日本脳卒中学会、日本脳卒中協会 作成

第1部

脳卒中の治療が始まりました

<https://youtu.be/40rN0ZoFGnA>



第2部

脳卒中の治療、次の段階です

<https://youtu.be/hKI8r2FJY7QA>



第3部

自宅退院に向けて

<https://youtu.be/rkBl1bknAkg>



第4部

自宅での心得

https://youtu.be/ELi5UPij-_I



第5部

継・自宅での心得

<https://youtu.be/w-VczG5M7TY>



■相談支援について

相談支援、発症後社会支援の啓蒙資料など様々な詳細情報も掲載されています。

日本脳卒中学会ホームページ

https://www.jsts.gr.jp/common/response_general.html



発症のサインに注意。 気づいたらすぐ119番を



脳卒中の主な症状

- ・片方の手足・顔半分のまひ・しびれが起こる
(手足のみ、顔のみの場合もあります)
- ・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
- ・力はあるのに、立てない、歩けない、フラフラする
- ・物が二つに見える、視野の半分が欠ける
- ・経験したことのない激しい頭痛がする

Face

顔のまひ

- 顔の片側がゆがむ
- 片側の口角が下がっている



Speech

言葉が出ない

- ろれつが回らず、うまく喋れない
- 言葉がスムーズに出てこない
- 意味不明なことを言う



様子がおかしい！

と思つたら、急いで確認しましょう！

Arm

腕のまひ

- 片側の腕に力が入らない



Time

発症時刻を確認

重要

いずれかの症状があればすぐに救急車を呼びましょう。
症状が治まっても様子をみてはいけません！

脳卒中予防

10か条



日本脳卒中協会が作成した予防のための10か条を紹介します。
「脳卒中の主な危険因子」に注意することで脳卒中の発症リスクを
低下させることができますので、ぜひ参考にしてください。

1 手始めに 「高血圧」から 治しましょう

2 「糖尿病」 放っておいたら 悔い残る

3 「不整脈」 見つかり次第 すぐ受診

4 予防には 「たばこ」を止める 意志を持て

5 「アルコール」 控えめは薬 過ぎれば毒

6 高すぎる 「コレステロール」も 見逃すな



7 お食事の 「塩分・脂肪」 控えめに



8 体力に 合った「運動」 続けよう

9 万病の 引き金になる 「太りすぎ」

10 脳卒中 起きたらすぐに 「病院」へ



■出典:公益社団法人 日本脳卒中協会

このサイトには「体験談」や「患者会」の情報も!
病気の知識や患者さんの体験談(動画・朗読含む)、
全国の「患者会」の情報も掲載されています。

<https://www.jsa-web.org/>

