

脳卒中手帳



脳卒中を予防するために
必要なことを
お伝えします

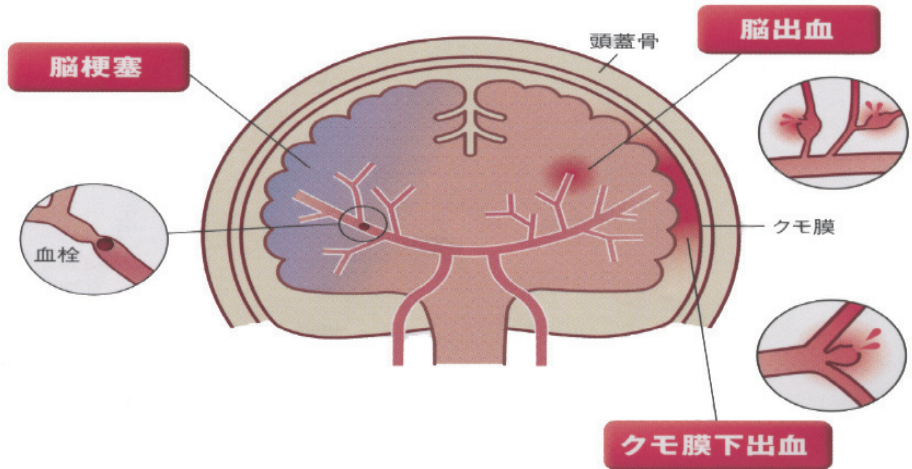


脳卒中・心臓病等総合支援センター

脳卒中とは

脳卒中は脳の血管が詰まったり、
破れたりする病気です

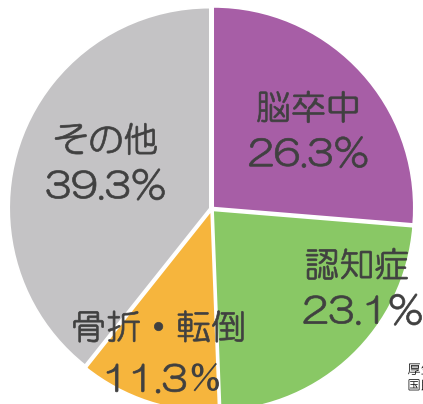
脳卒中の種類



脳卒中は寝たきりの最大の要因

寝たきりになりやすい

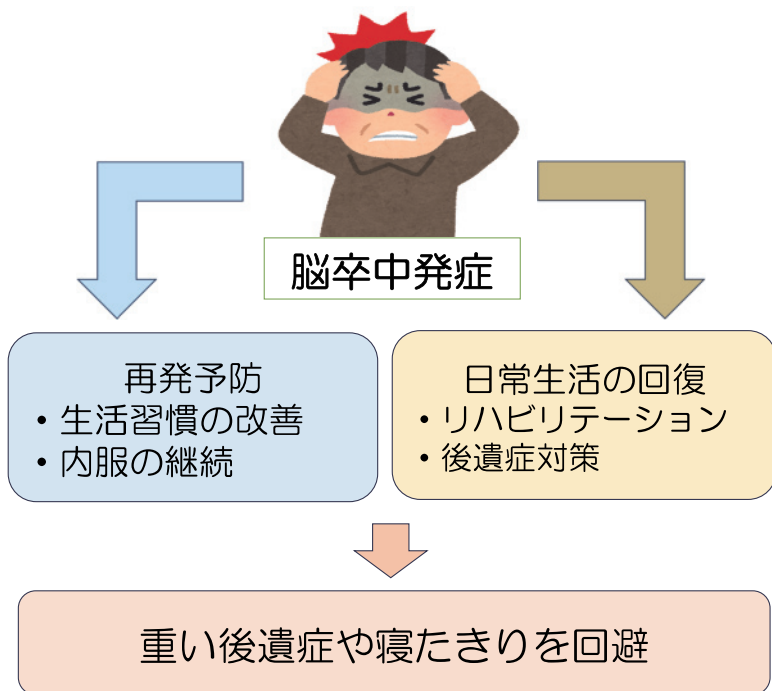
要介護5となった原因疾患の割合



厚生労働省 令和4年
国民生活基礎調査の概況より作成

脳卒中を予防しよう

脳卒中は再発しやすい病気ですが、
再発予防の治療や生活改善など
様々な対策を行うことができます。
再発時には、運動障害や言語障害などの後遺症が重く
なる可能性が高くなります。



脳卒中は発症後10年間で脳梗塞が50%、脳出血が56%、くも膜下出血が70%の人が再発しています。
再発予防について学んでいきましょう。

脳卒中予防10か条

- 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** 意思を持って
- ⑤ **アルコール** 控え目は薬 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** 控え目に
- 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**

日本脳卒中協会HPより作成

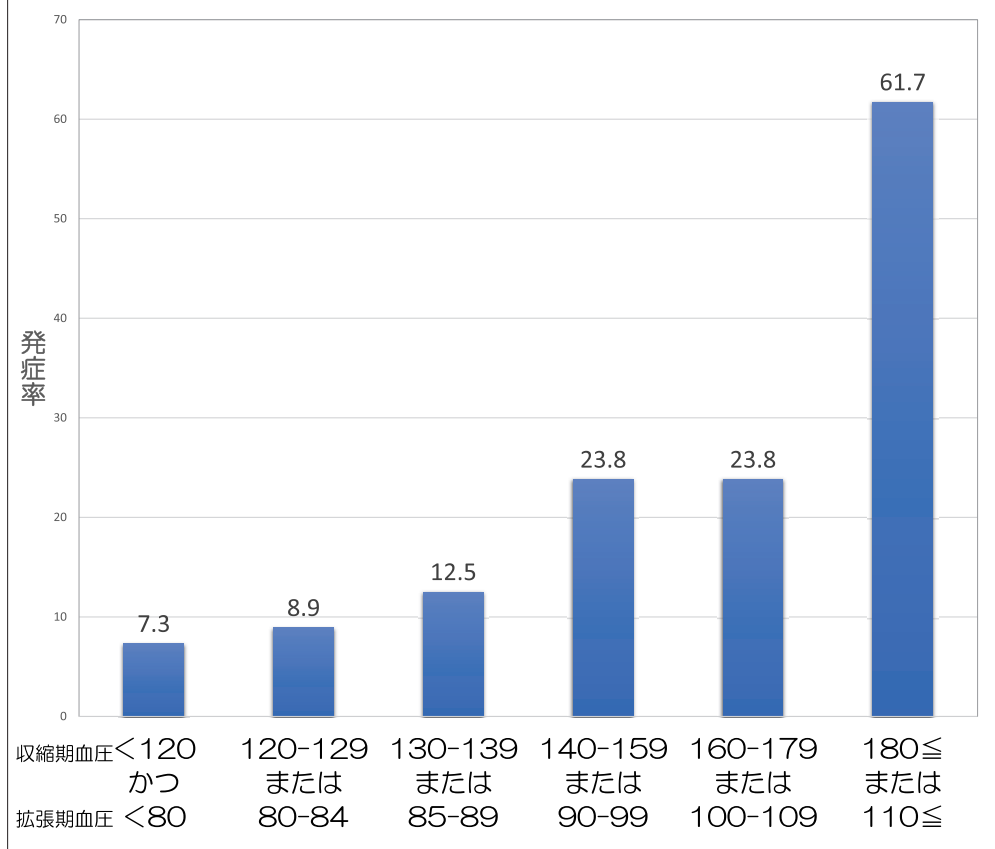


生活習慣を見直すことが大切です

① 手始めに 高血圧から 治しましょう

高血圧は脳の血管に強い圧力がかかり、血管壁を傷つけてしまうことで、脳卒中の原因となります。

血圧値別にみた脳卒中発症率



高血圧治療ガイドラインより作成



血圧は高いほど
脳卒中発症率アップ！

降圧目標
130/80mmHg未満



- * 起床時（トイレを済ませ薬を飲む前）と寝る前に測定しましょう
- * 医師から薬を処方された場合は勝手に飲む量を調整しないようにしましょう

② 糖尿病 放っておいたら 悔い残る

長期に渡る高血糖状態により、動脈硬化をきたします。糖尿病の人は、糖尿病でない人の2～4倍も高い頻度で脳梗塞になると言われています。

糖尿病診断基準

- ①早朝空腹時血糖値 126mg/dl以上
- ②75g経口ブドウ糖負荷試験2時間値 200mg/dl以上
- ③随時血糖値 200mg/dl以上

①～③のいずれか



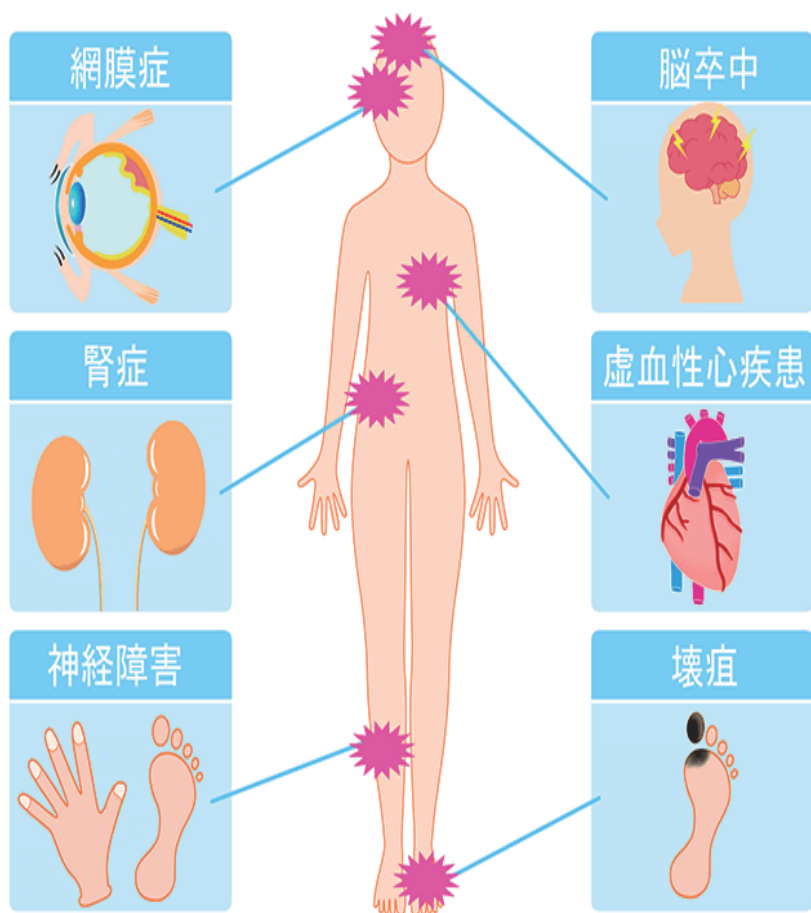
HbA1c値 6.5%以上

厚生労働省 e-ヘルスネットより



正常型は空腹時血糖値100mg/dl以下・負荷試験2時間血糖値140mg/dl以下です。正常型にも糖尿病型にも当てはまらない境界型でも、指摘されたら医師の診察を受けましょう

糖尿病は脳卒中以外にも様々な合併症があります

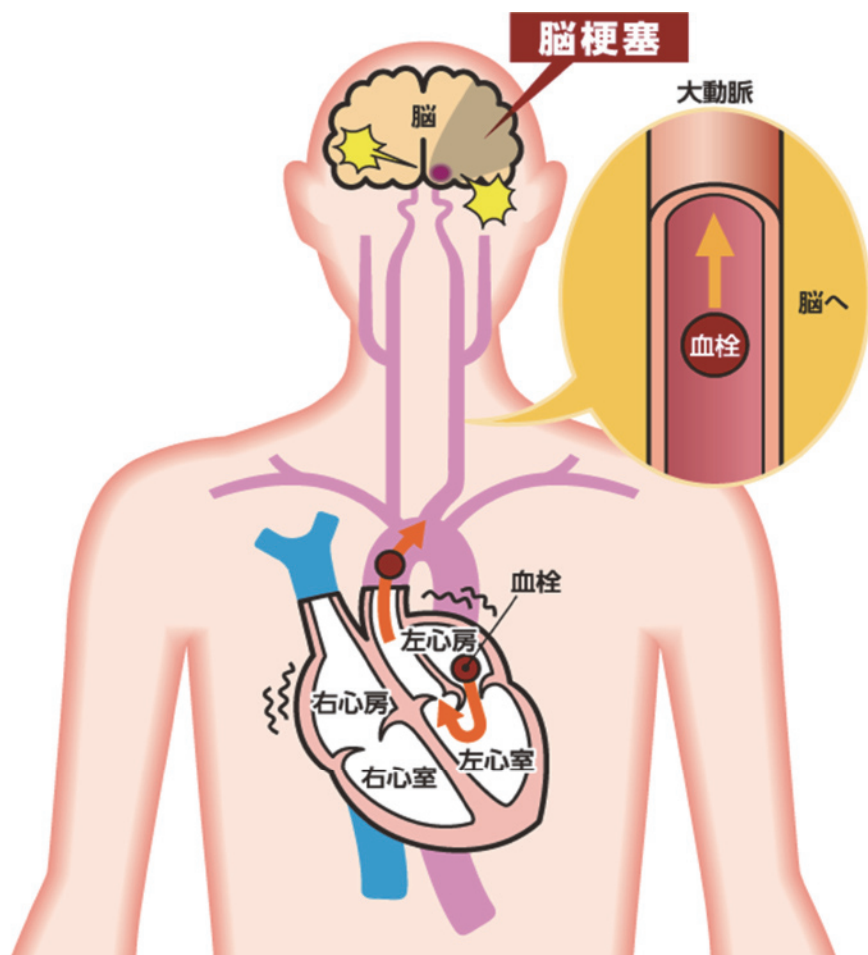


生活習慣を見直し、正常な血糖値を維持できるように努めましょう。

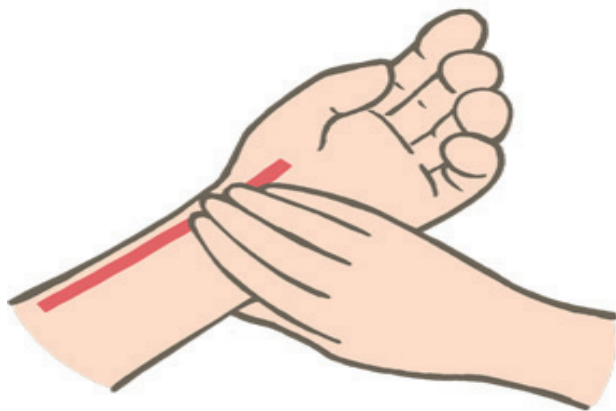
インスリンや内服薬は医師の指示通りに使用しましょう。

③ 不整脈 見つかり次第 すぐ受診

不整脈により血栓ができ、脳の血管に流れていくと脳梗塞を起こしやすくなります。



＜脈拍の確認方法＞



＊手首に指を当て、リズムが崩れていたら
不整脈の可能性あります

＊医師から薬を処方された場合は、勝手に飲む
量を調整しないようにしましょう

④ 予防には たばこを止める 意思を持って

喫煙は、動脈硬化を促進させるとともに血管を収縮させてしまい、脳卒中の原因となっています。



禁煙のコツを知ろう！

- 期日を決めて一気に禁煙する
- 一定の禁断症状を覚悟する
- 吸いやすい「行動」をやめる
- 吸いやすい「環境」を作らない
- 吸いたくなったら「代替の行動」をとる
- 禁煙外来、禁煙補助薬

禁煙することで脳卒中の危険性は低下します

⑤ アルコール 控え目は薬 過ぎれば毒

アルコールは適量であれば良いですが、飲酒量が増えると特に脳出血を起こしやすくなります。

【1日の適量の目安】

節度ある適度な飲酒＝純アルコール量20g程度

主な酒類の換算の目安					
種類	ビール 中瓶1本 500ml	清酒 1合 180ml	ウイスキー等 60ml	焼酎 0.5合 90ml	ワイン 2杯 240ml
純アルコール量	20g	22g	20g	25g	24g

厚生労働省 健康日本21より

おつまみには気を付けましょう。
飲酒時には塩分が濃いものや、脂質量が多い食事を多くとりがちです。

⑥ 高すぎる コレステロールも 見逃すな

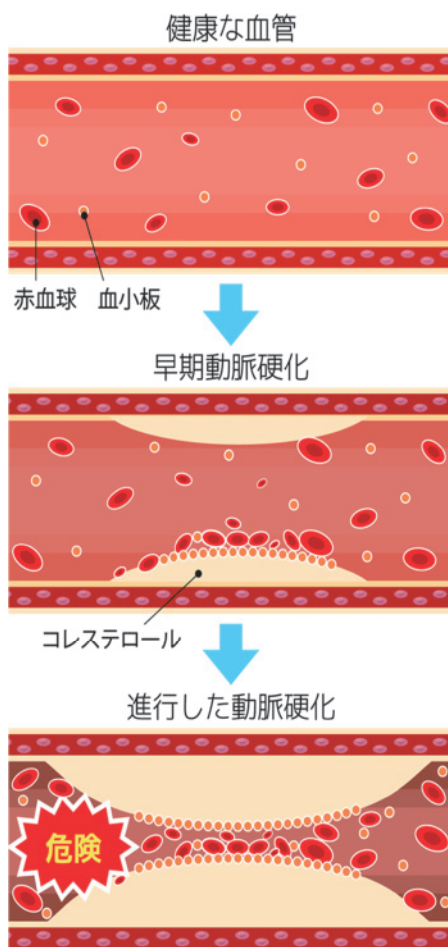
LDL（悪玉）コレステロール値が高いと動脈硬化が進みやすくなり、脳卒中を起こしやすくなります。

高LDLコレステロール血症

$\text{LDL} \geq 140\text{mg/dl}$

生活習慣の見直しが大事

- 食生活
- 運動
- 禁煙

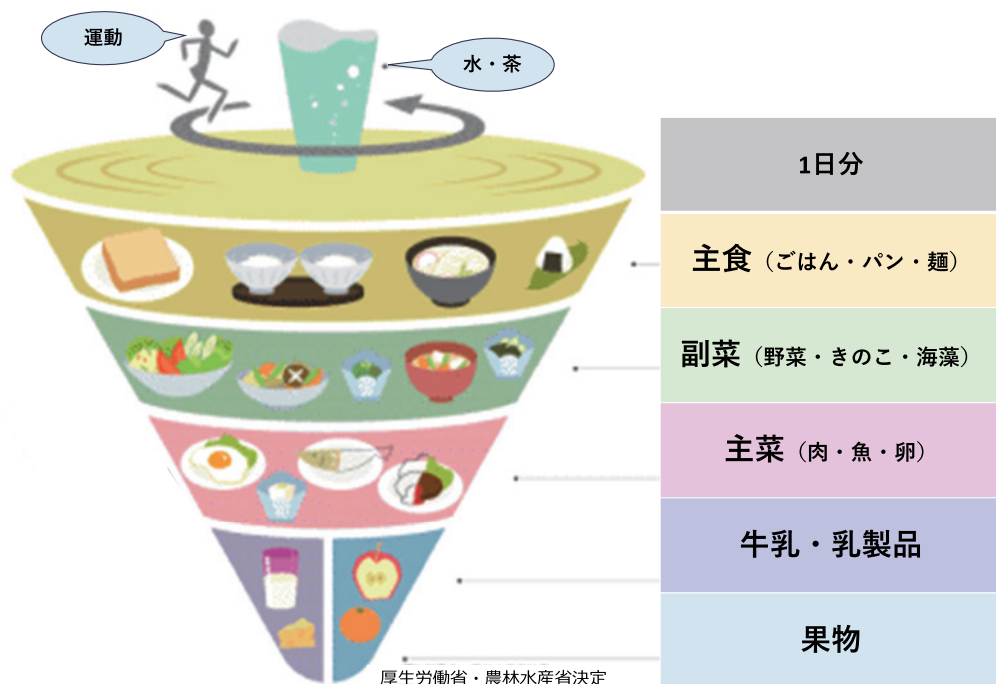


⑦ お食事の 塩分・脂肪 控え目に

脳卒中の原因となる動脈硬化を予防するためにも食生活を見直してみましょう。

栄養士による栄養指導を受けて正しい知識を身につけていきましょう。

食事バランスガイド



欠かせない水分を中心に、コマが崩れないような食事のバランスをとり、運動してコマを回していきましょう

⑧ 体力に 合った運動 続けよう

ウォーキングなどの有酸素運動を30分以上行うことが望ましいですが、無理なく継続できる運動を選びましょう。

水分補給はこまめに行ってください。

リハビリプログラムは続けましょう。

ちょっとした心がけで
アクティブに！

- 通勤を徒歩や自転車で
- 階段を使う
- 地域のスポーツイベントに参加
- 家族や友人と外出を



⑨ 万病の 引き金になる 太りすぎ

以下に当てはまる場合は、
メタボリックシンドロームです。

生活習慣の改善を行いましょう。

ウエスト周囲径

男性 85cm以上

女性 90cm以上



3つのうち2つ該当

【高脂血】

中性脂肪
150mg/dl以上

かつ/または

HDLコレステ
ロール
40mg/dl未満

【高血圧】

収縮期血圧
130mmHg以上

かつ/または

拡張期血圧
85mmHg以上

【高血糖】

空腹時血糖
110mg/dl以上

⑩ 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

脳卒中が起こる時は「突然」です。

すぐに治療を開始すれば症状を早期に回復させ、後遺症を最小限に食い止められる可能性があります。

下記の症状が出たらすぐ救急車を呼んで病院に行きましょう。



日本脳卒中協会

脳卒中・心臓病等総合支援センターモデル事業

東海大学医学部附属病院（敬称略）

永田 栄一郎（脳神経内科）

安部 貴人（脳神経内科）

大貫 陽一（脳神経内科）

中山 平（脳神経内科）

辻 詩乃（看護部）

2024年1月 第1刷

発行：東海大学医学部附属病院

印刷：サイトー印刷株式会社

イラスト引用：看護roo!

