

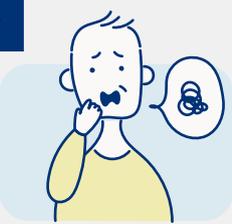
脳卒中の再発予防

脳卒中克服十か条（日本脳卒中協会）

- | | |
|---|--|
| <p>1 生活習慣
自己管理 防ぐあなたの 脳卒中</p> | <p>6 リハビリテーション
リハビリの コツはコツコツ 根気よく</p> |
| <p>2 学ぶ
知る学ぶ 再発防ぐ 道しるべ</p> | <p>7 社会参加
社会との 絆忘れず 外に出て</p> |
| <p>3 服薬
やめないで あなたを守る その薬</p> | <p>8 後遺症
支えあい 克服しよう 後遺症</p> |
| <p>4 かかりつけ医
迷ったら すぐに相談 かかりつけ</p> | <p>9 社会参加
一人じゃない 福祉制度の 活用を</p> |
| <p>5 肺炎
侮るな 肺炎あなたの 命取り</p> | <p>10 再発時対応
再発か？ 迷わずすぐに 救急車</p> |

こんな症状が出たらすぐに病院へ！

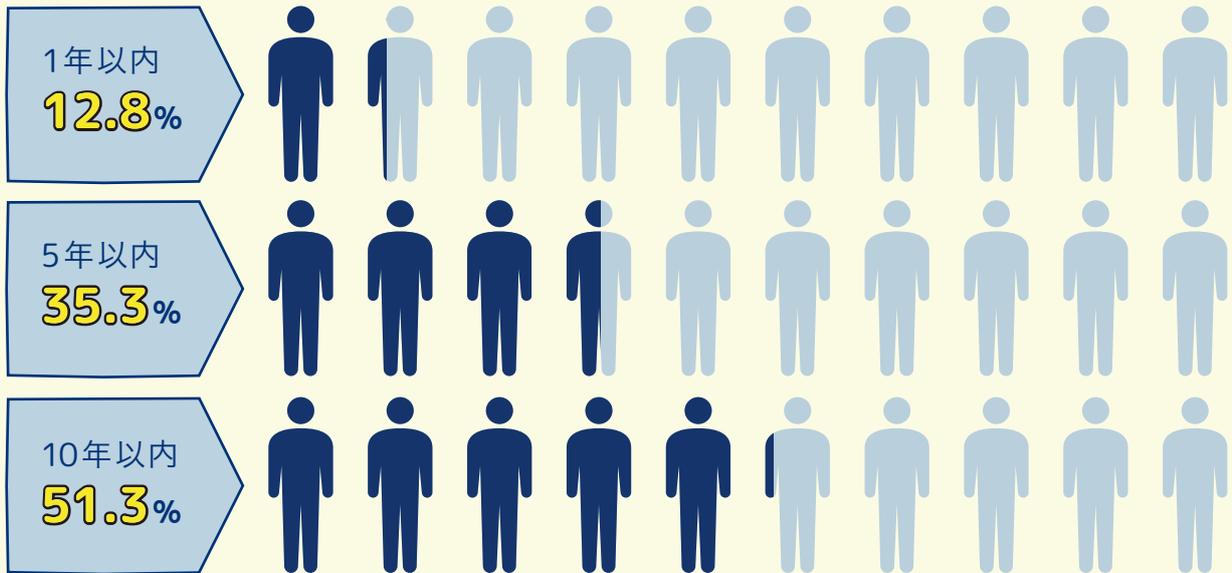
あなたとあなたの大切な人のために、『FAST』を覚えておきましょう

<p>F</p>  <p>顔の片側が下がる ゆがみがある</p> <p>Face</p>	<p>A</p>  <p>片腕に力が入らない</p> <p>Arm</p>
<p>S</p>  <p>思うように言葉が出て こない 呂律が回らない</p> <p>Speech</p>	<p>T</p>  <p>発生時刻を確認し、 早急に救急要請を！</p> <p>Time</p>

上記症状（F・A・S）のうち一つでも症状があれば、脳卒中の可能性は72%とされています（シンシナティ病院前脳卒中スケール）。脳梗塞であれば、発症後4.5時間以内で条件を満たせば使用できるお薬もありますので、迷わずに救急車を呼びましょう。

脳卒中は再発しやすい病気です

脳卒中の再発率は、発症後1年で12.8%、5年で35.3%、10年で51.3%、とのデータがあります¹⁾。脳卒中を患った患者さんのうち、2人に1人は10年以内に再発していることになります。また、脳梗塞再発時には、初回発症時に比べて重い後遺症が残る可能性もあり、脳卒中経験者にとって再発予防はとても大切な課題です。



1) Hata J, et al. : Ten year recurrence after first ever stroke in a Japanese community: the Hisayama study. J Neurol Neurosurg Psychiatry. 2005; 76(3): 368-72.

脳卒中の再発予防

脳卒中は再発しやすい病気ではありますが、きちんとお薬を服薬し、生活習慣に気を付けていただくことで、再発のリスクを減らすことができます。

- POINT 1** 生活習慣病の予防・治療
- POINT 2** お薬をきちんと服薬する
- POINT 3** 生活習慣の改善（食生活・運動機会・睡眠・ストレス等）
- CHECK**
-

脳卒中を引き起こす生活習慣病に注意

脳卒中は命にかかわる大変怖い病気ではありますが、日ごろからの注意で予防可能な病気でもあります。脳卒中を引き起こす主な原因は動脈硬化であり、動脈硬化は、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などにより引き起こされます。

生活習慣病は自覚症状がほとんどなく、無自覚のうちに進行し、ある日突然発症することも多いため、『サイレントキラー』とも呼ばれています。早期発見・早期治療に努めましょう。

あてはまる病態や症状はありませんか？

睡眠障害・ストレス

質の悪い睡眠（睡眠不足・不規則な生活）や慢性的なストレスは、生活習慣病のリスクを高め、脳卒中につながります。

アルコール

過度の飲酒は血圧を上昇させ、脳卒中の発症リスクを高めます。1日のアルコール摂取量は20gを目安にし、飲み過ぎに注意しましょう。

糖尿病

糖尿病は血中のブドウ糖濃度が高くなる病気で、脳卒中はじめ様々な合併症を引き起こします。食事・運動療法に加え、厳格な血糖コントロール管理が大切です。

高血圧

高血圧は脳卒中の重大なリスク因子です。血圧管理・服薬遵守が大切です。

脂質異常症

悪玉(LDL)コレステロールや中性脂肪が多過ぎる、あるいは善玉(HDL)コレステロールが少なすぎる状態です。放置せずに生活習慣の改善・服薬治療を行いましょう。

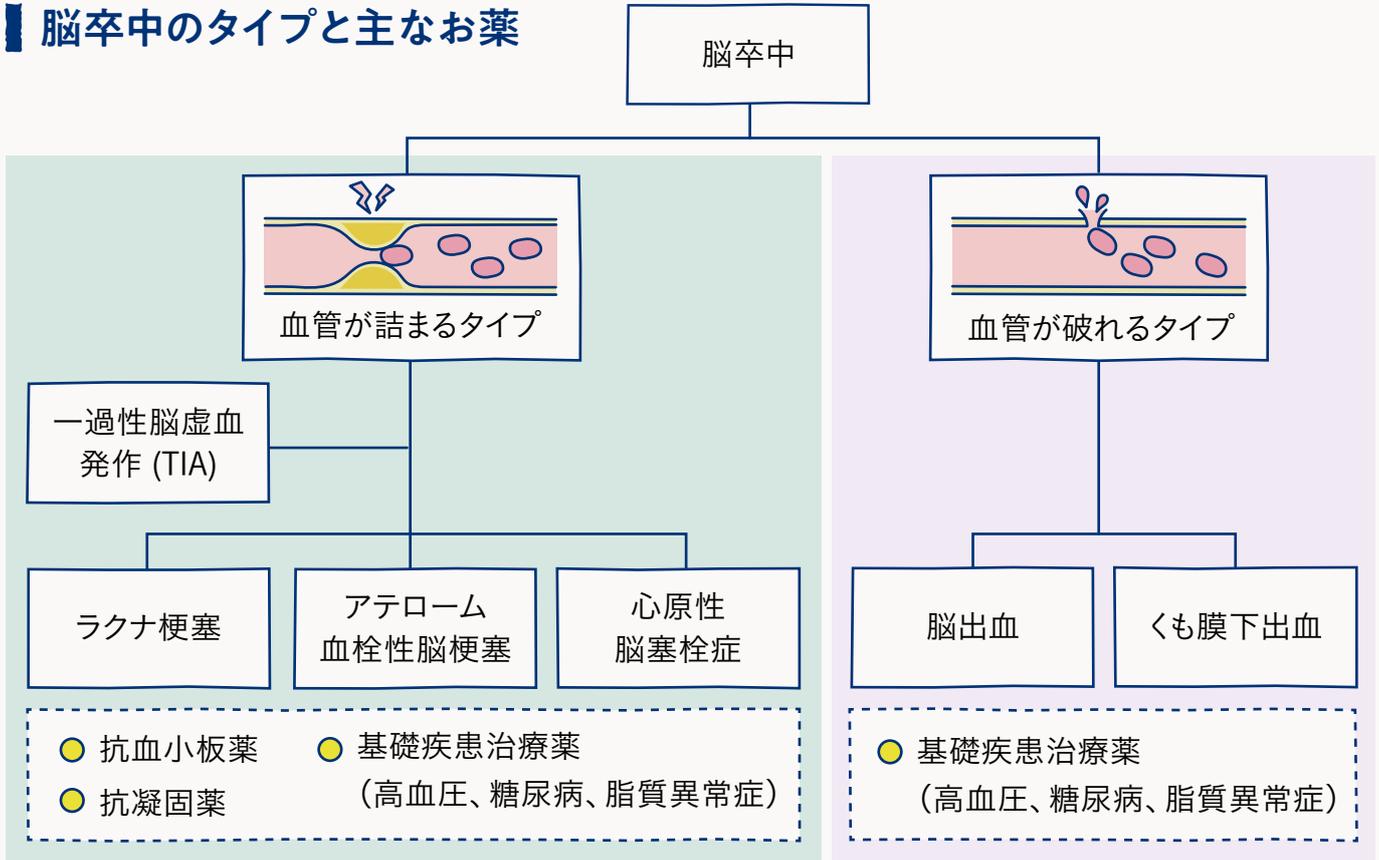
たばこ

たばこに含まれるニコチンや一酸化炭素は、血圧を上昇させたり、血液の流れを悪くします。たばこは依存性が高く、禁煙は一人では難しいので、ニコチンパッチや禁煙外来など他者の力を活用しましょう。

お薬は忘れず、勝手に止めず

脳卒中患者さんが飲まれているお薬には、血栓を出来にくくするお薬や血圧を下げるお薬など、重要なお薬も多く、服薬が不十分になると脳卒中の再発リスクも高くなってしまいます。

脳卒中のタイプと主なお薬



薬の種類によります

	お薬の種類	効果	注意点 (相性の悪い食べ物など)
脳梗塞	抗血小板薬	動脈硬化などに合併する血小板血栓を防ぐ	
	抗凝固薬	静脈や心臓の内部にできる血栓を防ぐ	(ワルファリンに限る) 納豆、クロレラ、青汁、ビタミンKを多く含む緑葉野菜
脳梗塞／脳出血	高血圧治療薬	血圧を下げる	グレープフルーツ
	糖尿病治療薬	血糖値を下げる	
	脂質異常症治療薬	血液中のコレステロール値を下げる	グレープフルーツ



お薬は処方された用法・用量をしっかり守って飲むようにしてください。
自己中断や自身での調整はしないようにしてください。
市販薬については主治医や薬剤師と相談してから使用する事が望ましいです。

食生活を意識し、美味しく、楽しく食べましょう

減塩で高血圧を防ぎましょう

食塩は体内の浸透圧を調節し、体内の水分量を維持する重要な役割を担っています。重要な役割を担う食塩も、摂りすぎると高血圧の原因となってしまいます。

令和元年の国民健康・栄養調査によると食塩摂取量の平均は 10.1 g (男性 10.9 g、女性 9.3 g) でした。厚生労働省が策定した「日本人の食事摂取基準 2020年版」では食塩摂取量として男性 7.5 g/日、女性 6.5 g/日、高血圧及び慢性腎臓病の重症化予防を目的とした量として、6 g/日未満を目標にしています。

日本人の平均食塩
摂取量 (1日)目標とする食塩
摂取量 (1日)cut
down

約 1/3 減らす必要あり

高血圧患者さんでは食塩摂取量を 1 日 1g 減らすことで平均 1mmHg 強の収縮期血圧の低下を期待できます。

減塩のコツ

自然のだしを上手に活用
(鰹節、昆布など)

麺類の
汁は残す

香辛料 (からし、わさび等) や
香味野菜 (生姜等) を活用

食卓に調味料を
置かない

汁物は具沢山にし、
汁の量を減らし野菜を増やす



減塩タイプの
調味料を選ぶ

バランスよく食べましょう

主食・主菜・副菜を揃え、肉類、魚介類、卵、大豆製品、牛乳・乳製品をバランスよく摂取しましょう。また、野菜や果物※、海藻には、カリウムによる高血圧予防効果や、抗酸化作用のあるビタミンによる動脈硬化予防効果が期待されます。積極的に取り入れましょう。

※果物の過剰摂取は高血糖、高トリグリセライド (中性脂肪) 血症の原因ともなりますので、適量摂取を心がけましょう。

1日の
野菜摂取
目標量

→ 350g =

生なら両手で 3 杯



茹でたら片手で 3 杯



アルコールはほどほどに

過度の飲酒は血圧を上昇させ、脳卒中の発症リスクを高めます。また、アルコールを分解するとき体内の水分が失われ、脱水になりやすくなり、脳梗塞の誘因となるため注意が必要です。1日のアルコール摂取量は 20g を目安にし、飲み過ぎに注意しましょう。

- 日本酒 1 合
- 焼酎 0.6 合
- ビール 350 ~ 500ml
- 酎ハイ 350 ~ 500ml
- ワイン 180ml

目安
20g

肥満を予防し、適正体重を維持しましょう

あなたの BMI・適正体重を計算してみましょう

肥満は高血圧や糖尿病、脂質異常症を招き、脳卒中の再発リスクを高めます。

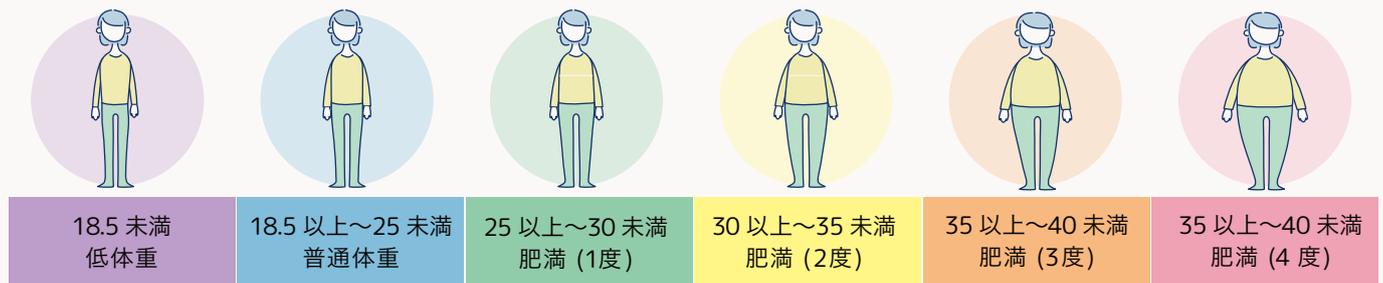
肥満の尺度となる BMI (Body Mass Index)、標準体重を知り、適正値を超えないよう食生活や運動習慣を見直すことが大切です。

計算方法

BMI = $\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$

標準体重 = $\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$
(適正体重 = 標準体重の ±10% の範囲内)

身長 163cm、体重 57kg の私の BMI は、 $57 \div (1.63 \times 1.63) = 21.45$ ね。
標準体重は、 $1.63 \times 1.63 \times 22$ で、58.45kg と。なるほど!

💡 もっとも病気になりにくい BMI 値は 22 (高齢者の場合は 22～25 未満) と言われています。

適正エネルギーを意識しながら、食事の献立やメニューを選びましょう

適正エネルギー (kcal) = 標準体重 (kg) × エネルギー係数

エネルギー係数

- 25 ~ 30 kcal ▶ 軽い労作
- 30 ~ 35 kcal ▶ 普通の労作
- 35 kcal ~ ▶ 重い労作

🚩 エネルギー係数の目安

- 軽い労作 ▶ 大部分が座位の静的活動
- 普通の労作 ▶ 座位中心だが通勤・家事、軽い運動を含む
- 重い労作 ▶ 力仕事、活発な運動習慣がある



健康的な食生活や体重維持はとても重要ではありますが、厳しすぎる食事制限や、特定の食物の過度な摂取や制限 (○○ダイエットや過度な糖質制限など) は、健康を害する原因ともなってしまいます。無理なく、楽しみながら、続けていきましょう。

適切な運動を心がけましょう

脳卒中の発症や再発を予防するためには身体活動を高く保つことが重要です。身体活動とは運動や生活を通じた活動を合わせた、エネルギーを消費するすべての動きのことを言い、以下の3つの効果があるとされています。

効果

1

脳卒中の発症を予防する

効果

2

脳卒中の重症度が低くなる

効果

3

発症後の回復が良い

身体活動
目標値(歩数)

- 20～64歳の男性 1日 **9000**歩
- 20～64歳の女性 1日 **8500**歩
- 65歳以上の男性 1日 **7000**歩
- 65歳以上の女性 1日 **6500**歩



自宅のできる簡単な体操



腕伸ばし運動

手のひらを合わせて
肘を伸ばしたまま
腕を上によびます



ももあげ運動

膝と胸を近づけるように
ふとももを上げます



おしりあげ運動

膝を立てた姿勢から
お尻を上によびます



かかとあげ運動

ふくらはぎの筋肉を意識
してかかとを上げます



ひざのばし運動

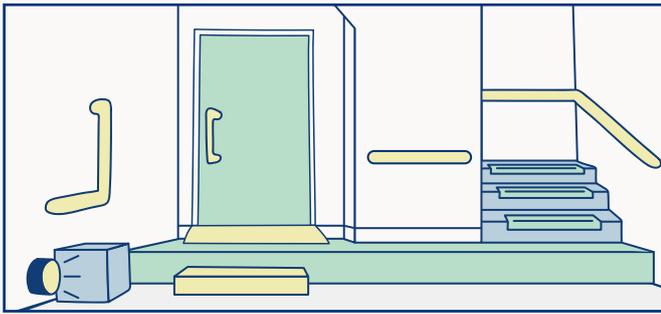
座った姿勢から
膝を伸ばします

- 無理にのびたり、反動をつけて行わない。
- 痛みがでたり、痛みが増す時は、速やかに中止する。
- 脳卒中になった後に行う運動はかかりつけ医や理学療法士へご相談ください。

転ばないための環境づくりを

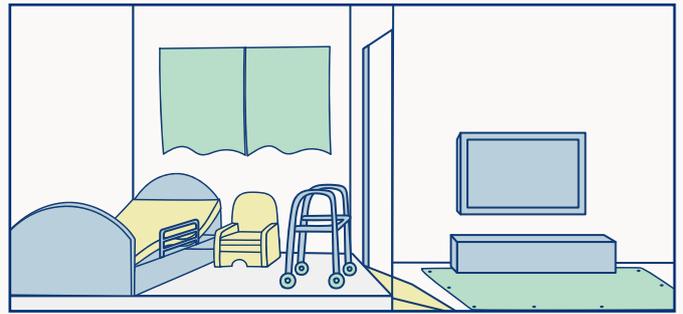
ようやく退院し、安心して暮らせる自宅、住み慣れた街…ですが、馴染みのある環境にもリスクは潜んでいます。自身や家族で再度確認を行い、安心して暮らせる環境づくりを行いましょう。必要に応じて、介護保険等を利用して手すりや福祉用具を設置するのもよいでしょう。

転倒予防のための自宅内チェックポイント



玄関・廊下・階段

- 上がり框や段差がある場合、手すりやスロープを設置する
- 立ったまま靴の着脱を行わず、椅子などを設置する
- スリッパなどを整理しておく
- 廊下に本や新聞等を置かないようにする
- センサー式足元ランプをつける
- 階段には手すりや滑り止めをつける



リビング・寝室

- 部屋の入口に段差がある場合、スロープ等を設置する
- カーペットは留めておく
- こたつ布団やコンセントのコードは歩く経路に置かない
- 布団は敷きっぱなしにしない
- ベッドはできるだけ壁側に寄せ、落下を防ぐ



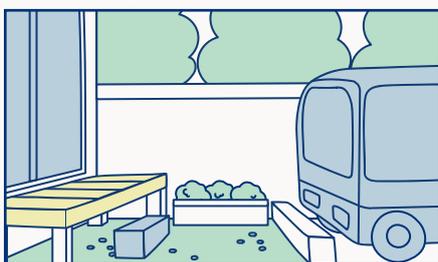
浴室

- 服の着脱のための椅子や手すりを設置する
- 足ふきマットは除去する
- 換気扇を回し、湯気による視界不良を防ぐ



トイレ

- 扉は内開きではなく、できれば引き戸等に変更する
- 手すりを設置する
- 和式トイレの場合は洋式トイレに変更する
- スリッパやトイレマットは除去する



庭

- 石畳は滑りやすいので注意する
- 庭木の手入れは無理のない範囲で、家族等の見守りのもと行う
- 車の乗降時の段差や足元に注意する