



# 脳卒中で 入院された方へ

**豊橋市民病院  
神経内科・脳神経外科**

豊橋市民病院脳卒中退院指導プロジェクト

H28. 4

# 脳卒中て入院された方へ

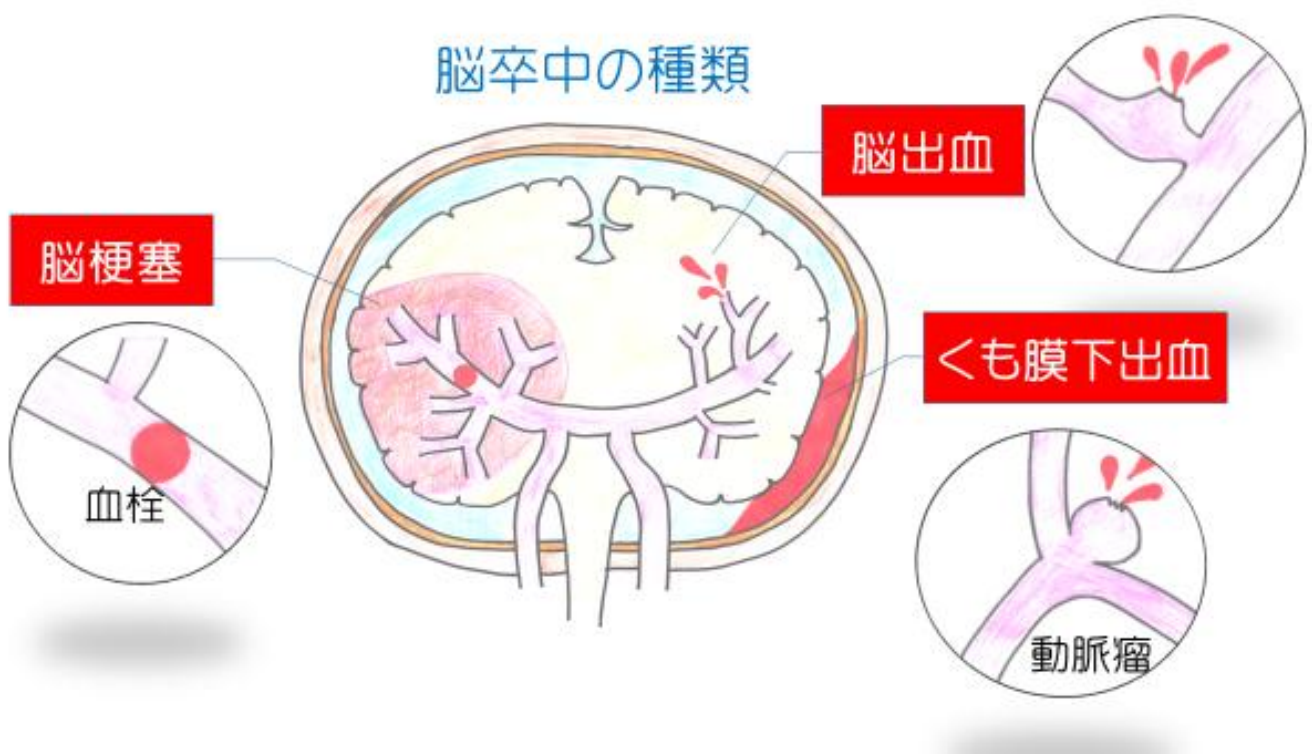
「手足が動かない」「しゃべれない」などの症状で、とても不安で怖い体験をされ、これからの生活についていろいろお悩みのことと思います。脳卒中は再発しやすい病気で、5人に1人が再発するといわれています。脳卒中になられた患者様やそのご家族が、脳卒中のことを良く知り、生活習慣を改善しながら「再び素敵な生活を送れますように」という願いでこのパンフレットを作成しました。患者様やご家族そろって手にとっていただけますと幸いです。

## パンフレットの内容

1. 脳卒中とは
2. 再発予防のための生活習慣
  - ①血圧   ②たばこ   ③お酒   ④水分
  - ⑤食事   ⑥運動   ⑦肥満   ⑧服薬
3. 再発時の対応
4. 退院後の生活について

## ◆1◆ 脳卒中とは

脳卒中は脳梗塞・脳出血・くも膜下出血のことをいいます。動脈硬化や血管の奇形などが原因で、脳の組織に血液を運んでいる血管が詰まったり、破れたりすることで発症します。脳は、私たちが生活をする中で、考えたり動いたりするための指令を出すところなので、損傷されることで手足が動かなくなったり、しゃべれなくなったり、時には意識がなくなることもあります。突然起きるものもありますが、徐々に進行するものもあり人それぞれです。



## ◆ 2 ◆ 再発予防のための生活習慣

### ① 血圧

脳の血管に強い圧力がかかると脳の血管が破れたり、詰まったりすることで再発をする危険性が高くなります。自分で血圧を測る習慣をつけることで、血圧の変動に早期に気が付き対処することができます。毎日、同じ時間に血圧を測定してメモを取る習慣をつけていきましょう。

#### 血圧を測定する時間

☆私の血圧目標値 (     /     )



朝



夜



- ①起きて1時間以内
- ②トイレは済ませてから
- ③朝食前
- ④血圧の薬を飲む前に

- ①寝る前
- ②リラックスした状態で

#### 血圧を上げないための日常生活での注意点

◎ストレスをためない



◎便秘を予防する



◎急激な温度変化をなくす



## ② たばこ

たばこは動脈硬化を進行させて脳卒中を起こし易くなります。たばこを吸わない人に比べて吸う人は男性で 1.8 倍、女性で 2.8 倍の方が脳卒中で死亡するといわれています。禁煙を 2~4 年続ければリスクは低下し始めるといわれていますので禁煙しましょう。



### 禁煙のすすめ方

- ◎喫煙と結びつく生活パターンを変える
- ・朝一番の行動順序を変える
  - ・コーヒーやお酒を控える



- ◎喫煙のきっかけになる環境を変える
- ・灰皿などを捨てる
  - ・吸いたくなる場所に行かない



- ◎喫煙の代わりに他の行動にする
- ・干し昆布やガム
  - ・深呼吸する



### どうしても禁煙できない方は禁煙外来も一つの手です

禁煙外来とは、お薬や精神的なサポートにより禁煙への支援を行うところです。やめられない自分を責める前に、専門家に相談してみましょう。保健所などで行われている禁煙サポートもありますので自分にあった方法を見つけたいきましょう。

※当院には禁煙外来はありません

### ③ お酒

少量の飲酒は脳梗塞の発症を抑えると言われてはいますが再発に関しては明らかではありません。一方、脳出血は飲酒量に比例して発症率が増加します。適量を超える飲酒は避けましょう。

#### 1日に摂取するお酒の適量のめやす

$$20g \div (\text{度数}\% \div 100) \div 0.8 = \text{1日の適量mL}$$

◎日本酒 1合  
(180mL)



◎ビール 中ビン1本  
(500mL)



◎焼酎 ぐい飲み1杯  
(70mL)



◎ワイン グラス1.5~2杯  
(200mL)



◎ウイスキー・ブランデーダブル1杯  
(60mL)



厚生労働省推奨の適量（純アルコール20g以内/日）を参考にしています

#### 好ましいお酒の飲み方

無理強いしない

楽しい雰囲気

強いお酒は薄める

薬剤と一緒に飲まない

時間をかけ

夜12時以降はやめ

飲みながら

毎日続けて飲まない

適量を守る

楽しみとして飲む

## ④ 水分

体の中の水分が不足すると脱水になり、脳卒中再発の原因になります。そのため、一日に必要な水分を摂取することが大切です。また、心不全や腎不全のある方は水分の制限が必要なこともあるので医師の指示量を守りましょう。

### 摂取量のめやす（水分制限のない方の場合）

体重（        ）k g × 30mL = （        ） mL/日

\* 食事とれる水分は 700mL ほどといわれています。

### 水分摂取に好ましくない飲料

アルコールやカフェインの多いコーヒー・紅茶は利尿作用があり取りすぎると逆効果です。

### 効果的な水分摂取の方法

次のタイミングでコップ1杯（200～250mL）の水またはお茶を飲むのがお勧めです。また、お出かけの際には必ず水分を持っていく習慣をつけましょう。



## ⑤ 食事

脳卒中予防のための食事の基本は、過剰なエネルギー摂取を避け、塩分を控えること、カリウムを摂取すること、脂質の取りすぎに注意することです。

### 減塩のめやす

1日に男性は8g、女性は7g未満（高血圧の方は6g未満）を目標とします。食品成分表にはナトリウムの量を記載しているものもありますので次の換算表を参考にしてください。

$$\text{ナトリウム (mg)} \times 2.54 \div 1000 = \text{食塩 (g)}$$

### 減塩の工夫

◎出汁を効かせる



◎スープは残す



◎漬物は少量



◎減塩調味料を使用



◎調味料はかける  
よりつける



◎薬味を利用



◎カリウム食品を  
食べる



◎味噌汁は具だく  
さん



◎加工食品は少量



◎薄味に慣れる



◎食卓に調味料を  
置かない



◎温かいうちに食  
べる





## 脂質の摂取の仕方

脂質のとりすぎはコレステロール値を上げ脳卒中のリスクを高めます。一日大さじ1～2杯未満を目標にしましょう。



大さじ1～2杯



## 当院の栄養指導

糖尿病・脂質異常症・心臓病・腎臓病などをお持ちの方は、当院の管理栄養士による専門的な栄養指導を受けられます。ご家族と一緒に指導を受けられるとよいと思いますので、医師や看護師にお尋ねください。



## 豊橋市保健所の栄養指導

豊橋市保健所・健康増進課では、糖尿病予防や生活習慣病予防のための栄養相談を行っています。退院後のお食事のとり方などでご相談のある方はご利用ください。

<申し込み・問い合わせ>

豊橋市保健所・健康増進課 39-9145

## ⑥ 運動

### 【有酸素運動】



①運動の種類：ウォーキングや自転車運動のような有酸素運動を行いましょう。重たいものを持つような動作は避けましょう。

②運動時間：20～30分としその前後でストレッチ運動などの整理体操を行いましょう。運動時間は徐々に増やすようにしましょう。

③運動頻度：1週間に最低3日以上が望ましいとされています。また週に3日の場合は、隔日の方がより効果が持続するといわれています。

### 【有酸素運動を行う際の注意事項】

①無理をせず、体調の悪い時には行わないで下さい。

②食後1～2時間および入浴後は避けましょう。

③夏場は熱中症や脱水に注意しましょう。涼しい時間に運動することをお勧めします。水分補給を適宜行いましょう。

④冬場は防寒対策をし、冷たい外気を吸わないようにマスクを装着しましょう。



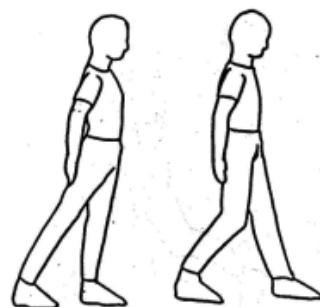
⑤ 自分の脈をとる習慣をつけましょう。人差し指、中指、薬指を親指側の手首に当てて、1 分間の脈拍を数えます。普段みられない症状（脈が飛ぶ等）があれば医療機関の受診を勧めます。



⑥ 運動の前後に準備体操と整理体操を行いましょう。

（アキレス腱伸ばしがお勧めです）

- ・ 膝を伸ばして行う方法と膝を曲げて行う方法があります。可能であれば両方行った方が効果的です。



※起居動作のコツ、筋力訓練方法、バランス運動等についてはリハビリのパンフレットを参照して下さい。

## ⑦ 肥満（メタボリックシンドローム）

メタボリックシンドロームは、エネルギーの過剰摂取により内臓脂肪が蓄積すると動脈硬化が促進されて高血圧・高脂血症・糖尿病を経て、脳卒中や心筋梗塞を起こしやすくする病気です。肥満の方はメタボリックシンドロームの危険性が高く、今回の発症の原因になっている可能性もありますので予防や改善が必要です。

### BMIで肥満かどうか確認してみましょう

体重（ ）kg ÷（身長（ ）m × 身長（ ）m）= BMI（ ）

BMI	
18.5以下	低体重
18.5～25未満	普通体重
25～30未満	肥満（1度）
30～35未満	肥満（2度）
35以上	高度肥満（3度・4度）



標準体重に向かって減量の計画を立てましょう

身長（ ）m × 身長（ ）m × 22 = 標準体重（ ）kg

### BMIが高い方はまずは3か月で3kg減らしましょう

運動と食事のバランスを良くして、健康な体を作りましょう。

## ⑧ お薬

薬の飲み忘れや、自己判断での中止はしないようにしましょう

### ① 降圧薬（血圧を下げる薬）

- 血圧が高すぎたり低すぎたりするときには主治医と相談しましょう。（グレープフルーツを食べてはいけない方もいるのでご注意ください。）

### ② 抗凝固薬・抗血小板薬（血液をサラサラにする薬）

- 血液が固まりやすくするのを押さえる薬ですので、血が止まりにくい状態です。怪我や転倒に注意し、他院に受診する際には必ず内服している事を伝えましょう。
- ワーファリンを内服している方は、ビタミンKを多く含むもの（納豆・青汁・クロレウなど）を摂取すると薬の効果が出にくくなるので食べないようにしましょう。

### ③ コレステロールを下げる薬

- コレステロール値の調節は動脈硬化の予防につながり脳卒中再発の予防に重要です。

### ④ 血糖を下げる薬

- 医師の指示量と内服時刻を守りましょう。低血糖症状がある場合はすぐにブドウ糖を内服してください。

### ◆3◆再発時の対応



一つでも症状が出ていれば脳卒中の可能性は70%

- 脳卒中は再発しやすい病気です。
- 今までに経験のないような頭痛や吐き気、以下のような症状がおきたらすぐに救急車（119）を呼びましょう。



この画像は「NO!梗塞ネット」より許可をいただき転載させていただいています

## ◆4◆退院後の生活について

### ① 仕事や自動車運転について

病状はもちろん、心身の状態により制限を受けることがあります。高次脳機能障害が疑われる場合には特に注意が必要です。主治医の先生に必ず相談しましょう。



### ② 社会福祉制度

社会福祉制度をうまく利用しましょう。

- ・ 当院では患者総合支援センター内に医療福祉相談室がありますのでご活用ください。
- ・ 受けられる制度は患者様により異なります。ご相談の希望がある方は、看護師へ気軽にお声かけください
- ・ 退院後は、市役所・地域包括支援センター・居宅介護支援事業所などに相談することもできます



以下は脳卒中の方が使用できる可能性のある支援です

介護保険      身体障害者手帳      精神障害者保健福祉手帳  
傷病手当金      障害年金

### ③高次脳機能障害について

脳卒中や事故で脳に損傷を受けると、記憶障害・注意障害・社会的行動障害などの後遺症を生じることがあります。具体的には、「思い出せない」「気が散りやすく、ミスが多い」「計算ができない、時間がかかる」「些細なことで怒ってしまう」などです。これらは外見からはわかりづらく、日常生活や仕事など行いづらくさせることがあります。詳しくは、主治医の先生やリハビリ担当者にご相談ください。

#### 【特徴的な症状】





生活習慣を変えるというのは簡単なことではありません。お一人で悩みを抱え込まずに、ご家族や私たち医療者へなんでもご相談ください。



\* 退院後のお問い合わせは、当院の  
神経内科・脳外科外来へご相談ください  
0532-33-6111（豊橋市民病院代表）

《引用・参考文献》

厚生労働省脳卒中ホームページ

<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/nousottyu/>

日本脳卒中協会ホームページ

<http://www.jsa-web.org/10/kokufuku.html>