



# 脳卒中で 入院された方へ

受診時にお持ちください

豊橋市民病院 脳神経内科・脳神経外科

R2 改定

# 脳卒中で入院された方へ

「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。

## パンフレットの上手な使い方

- 脳卒中とは P4
- 再発予防のための生活習慣 P5~14
  - ①血圧②たばこ③お酒④水分
  - ⑤食事⑥運動⑦肥満⑧お薬
- 再発時の対応 P15
- 退院後の生活について P16・17

ステップ1  
生活習慣を振り返る P3

ステップ2  
パンフレットを読みながら生活習慣の改善点を見つける P4~17

ステップ3  
退院後の生活をイメージし、自己管理表で、内服・血圧・飲水管理を練習する P18・19

ステップ4  
退院時に「生活習慣チェックリスト」を行い、退院後の目標を決める P20

ステップ5  
外来受診時に「生活習慣チェックリスト」を行い、改善点は医師や看護師と相談する P21  
\*検査データを確認しましょう。 P22

関連する職種から必要に応じて指導を受けることができます  
・リハビリ・薬剤師・管理栄養士・社会福祉士など

\*まずはご自分の生活習慣を確認してみましょう。

赤文字の□にチェックが入る方は特に生活改善が必要です

基礎疾患 高血圧 糖尿病 脂質異常症 心房細動

喫煙歴 現在喫煙している ( ) 本/日

以前喫煙していた ( ) 本/日 禁煙 ( ) 歳

喫煙したことがない

飲酒歴 現在飲酒している 酒類：( ) 量：( ) mL

以前飲酒していた 酒類：( ) 量：( ) mL

禁酒 ( ) 歳

休肝日がない 飲酒したことがない

運動習慣 なし

ある 種類：( )

頻度：( ) 分/ ( ) 回/週

食生活 間食をよくする (菓子パン・ジュース類含む)

野菜が不足している 朝食を抜くことが多い

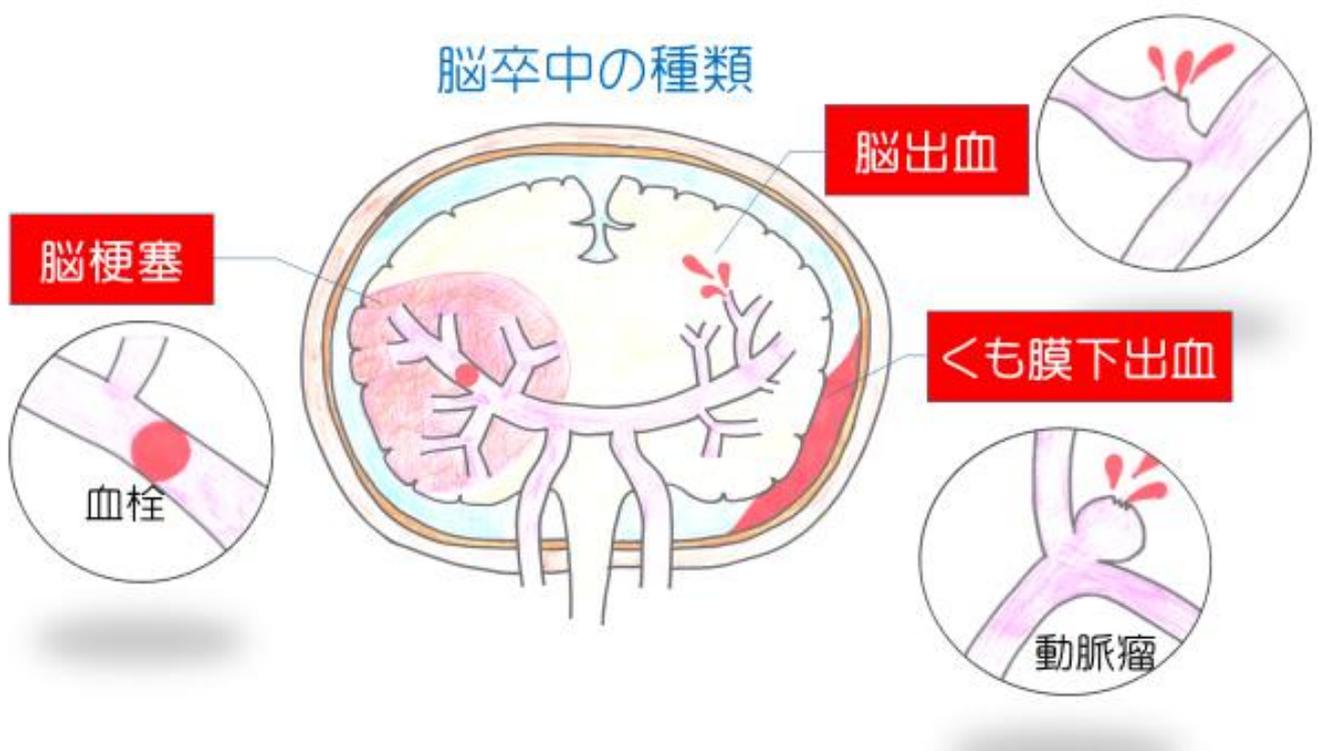
夕食時間が遅く量が多い 濃い味が好き

腹八分目にしている 薄味にしている

◆その他気を付けていることや、気になること

## ◆1◆ 脳卒中とはどのような病気？

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、傷つく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 血圧を毎日測りましょう

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の危険性が高くなります。目標値を意識しましょう。

#### ☆私の血圧目標値（125/75）mmHg ←家庭血圧の場合

\*75歳以上の高齢者・脳血管障害（狭窄・閉塞のある方）・慢性腎不全（尿蛋白陰性）の方は、135/85mmHg未滿が目標となります。（高血圧治療ガイドライン2019より）

\*脈は60～80回/分が正常。頻脈や不整脈があった場合は医療機関に受診しましょう。

#### ☆血圧の測り方（家庭血圧）

毎日、朝と夜の同じ時間に2回ずつ測定し、平均値を血圧手帳に記載する習慣をつけていきましょう。

血圧の変動に早期に気が付き対処することができます。



#### ☆血圧測定時の条件☆

##### 朝

- 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

##### 夜

- ①寝る前
- ②リラックスした状態で

一緒に脈も測りましょう。



#### 日常生活では、以下のことを気を付けましょう

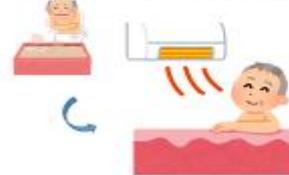
◎ストレスをためない



◎便秘を予防する



◎急激な温度変化をなくす



## ② たばこを止めましょう

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。



### 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。止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ていきましょう。

※当院には禁煙外来はありません。地域の禁煙外来をお探しの方は一覧がありますので看護師にお声掛けください。

### ③ お酒は適量にしましょう

アルコールの摂りすぎは、血圧の上昇を招き脳卒中の発症率が増加します。週に2日は休肝日を設け、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目安

◎日本酒 1合  
(180mL)



◎ビール 中ビン1本  
(500mL)



◎焼酎 ぐい飲み1杯  
(35度の場合：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

薬と一緒に飲まない

時間をかける

夜 12 時以降はやめる

食べながら

毎日続けて飲まない

適量を守る



楽しみとして飲む

## ④ 水分を摂り脱水に注意しましょう

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。ただし、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。

### 摂取量の目安の出し方（水分制限のない方の場合）

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

→  500mL × （            ）本

\*食事でとれる水分は1日で700mLほどといわれています。

### 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。



### 水分摂取に好ましくない飲料があります

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、摂りすぎると逆効果です。



## ⑤ 食事は食べ過ぎと塩分・脂質の摂りすぎに注意しましょう

食事は、3食規則的に摂取することが大切です。

減塩と脂質の摂り方については、以下をご参照ください。

### 減塩の目安

塩分の摂りすぎは血圧を上げ、心臓や腎臓、脳血管への障害リスクを高めますので注意しましょう。1日に**男性は7.5g**、**女性は6.5g未満**（**高血圧の方は6g未満**）と推奨されています。

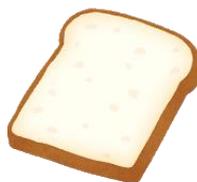
＜塩分量の例 \*塩分1g＝ナトリウム400mg＞



しょうゆ小さじ1杯  
1g



たくあん2切れ(12g)  
0.5g



食パン6枚切り1枚  
0.8g



ラーメン1杯  
麺 0.4g 汁 6.9g

### 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



◎果物や生野菜  
を食べる



◎味噌汁は  
臭だくさん



◎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



注：果物や生野菜などのカリウム食品を摂取すると塩分を体外に排出してくれる作用があります。ただし、腎臓のご病気のある方は医師の指示に従ってください。

## 脂質の摂取の目安

脂質の摂りすぎによりエネルギー摂取量が大きくなると肥満になりやすく、動脈硬化を促進し、脳卒中のリスクを高めます。特にBMIや脂質値が基準値より高い方は脂質の摂り方を見直してみましょう。

### 脂質（油）チェック項目

- 揚げ物、中華料理、カレーライス、炒め物などの脂っこい料理を食べる事が多い
- サラダにたっぷりマヨネーズやドレッシングをかける
- ケーキなどの洋菓子をよく食べる
- 外食、市販の惣菜や弁当の利用が多い
- インスタント食品、ファーストフードの利用が多い
- 魚より肉の主菜が多い
- 卵、乳製品をたくさん食べる

チェックがついた項目は頻度・量に注意が必要です。

油を使った料理は1日1～2品以下にしましょう。

<エネルギー(E)・脂質量(F)の例(1人前)>



かつ丼

E900kcal

F25g



カレーライス

E800kcal

F20g



カップラーメン

E350kcal

F15g



ポテトチップス(60g)

E336kcal

F22g



ショートケーキ

E450kcal

F35g



ハンバーガー

E320kcal

F15g



フライドポテト M

E450kcal

F25g

## 当院の栄養指導のご紹介

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。



## ⑥ 運動を体調に合わせて行いましょう

ウォーキングなどの、少し汗ばむ程度の運動を有酸素運動と言ひ、動脈硬化の予防などに効果があります。

1 回に 20～30 分の運動を、週に 3 日以上行うとよいです。運動時間は徐々に増やし、無理をしないようにしましょう。

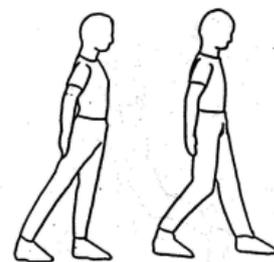


### 運動を行う際には以下のことを注意しましょう

- ① 食後 1～2 時間および入浴後は避け、無理をせず、体調の悪い時には行わないようにしましょう。
- ② 夏場は熱中症や脱水に注意し、涼しい時間を選んだり、水分補給を適宜行いましょう。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。
- ③ 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。



※生活動作のコツ、筋力訓練方法、バランス運動等、詳しいことが知りたい方はリハビリの際にご相談ください。

## 生活の中で無理なく運動を行う方法

厚生労働省では、「健康寿命を延ばそう」をスローガンに、毎日の生活に、**無理なく 10分だけ運動する時間を加える「+10」**を推奨しています。

テレビを見ながら、椅子を使って「ながら体操」



ゆっくり座って、ゆっくり立って、スクワット



体操を日課にして、からだを動かす時間を確保



ストレッチで、こころとからだをほぐしましょう



「+10」する簡単な方法は歩くこと



階段も利用しよう！



家族で出かけて、楽しく「+10」！



引用：厚生労働省 スマートライフプロジェクト  
<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/about>

## ⑦ 肥満（メタボリックシンドローム）に注意し標準体重を目指しましょう

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・脂質異常症・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を出して、肥満かどうか確認してみましょう

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

例) 体重 80kg・身長 160cm →  $80\text{kg} \div (1.6\text{m} \times 1.6\text{m}) = \text{BMI } 31.2$  (2度肥満)

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）



### 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、無理なく標準体重に向かって減量の計画を立て、こまめに体重を測り記録しましょう。

$$\text{身長 ( ) m} \times \text{身長 ( ) m} \times 22 = \text{標準体重 ( ) kg}$$

例) 身長 160cmの場合 →  $1.6\text{m} \times 1.6\text{m} \times 22 = \text{標準体重 } 56.3\text{kg}$

## ⑧ お薬は医師の指示通り飲み、自己判断で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医師と相談しましょう。（グレープフルーツなど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）

- 血が止まりにくい状態になります。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

- 脳卒中を誘発する動脈硬化を予防します。

### ④ 血糖を下げる薬

- 低血糖症状（手がしびれる、冷や汗がでるなど）がある場合はすぐにブドウ糖を内服してください。

### ⑤ 抗けいれん薬

- 脳の異常な興奮を抑え、けいれん発作を予防します。

### ◆3◆再発時には 1 秒でも早く救急車を 呼びましょう



一つでも症状が出ていれば脳卒中の可能性は 70%です

- 脳卒中は再発しやすい病気で、お一人ずつ症状は違います。
- **以下のような症状が一つ以上**、または今までに経験のないような**頭痛**や**吐き気**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◆退院後の生活と症状について Q&A

### Q.仕事や自動車運転はどうしたらいいの？

A.退院前に主治医の先生に必ず再開時期を相談  
しましょう。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。



### Q.利用できる社会福祉制度はあるの？

A.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。



#### <脳卒中の方に関連した社会福祉制度の例>

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      障害福祉サービス

- 当院では1階の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。
- 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・相談支援事業所などに相談することもできます。

## Q.高次脳機能障害って何？

A.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、日常生活動作や仕事などのしにくさがあります。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】



このような症状がある方は高次脳機能障害の可能性があります





脳卒中の再発から皆さんをお守りする生活習慣をご紹介しました。  
少しずつ、生活に取り入れられそうなことから始めてみてください。  
退院前に、以下のチェックリストを行い、目標を立ててみましょう。



## <生活習慣チェックリスト：退院時>

① パンフレットを読んで生活に取り入れようと思ったものに○、  
自信のないものに△、対象外のものには×を記入してください。

- ( ) 血圧と脈拍を朝と夜の2回計る
- ( ) たばこをやめる
- ( ) お酒は基準量を超えないようにする
- ( ) 一日必要な水分を飲むようにする
- ( ) 塩分や脂質の摂りすぎに注意する
- ( ) 有酸素運動をするようにする
- ( ) 肥満気味であるため減量に取り組む
- ( ) お薬は忘れずに必ず飲む
- ( ) 脳卒中の兆候が現れたらすぐに救急車を呼ぶ

② 今後に向けて、具体的な目標を立てよう！

\*今後の目標\*







\*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。



### **❀パンフレット内容に関する退院後のお問い合わせ❀**

外来受診時には、ご自宅での生活について相談対応をしています。

脳神経内科・脳神経外科外来（平日9～17時）

0532-33-6111（豊橋市民病院代表）

### **❀豊橋市保健所の健康相談（無料）❀**

豊橋市保健所・健康増進課では、禁煙相談・生活習慣病相談・栄養相談・歯科相談・こころの健康相談等を行っています。ご希望の方はご利用ください。

豊橋市保健所・健康増進課（平日9～17時）39-9145

《引用・参考文献》

厚生労働省脳卒中 <http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/nousottyu/>

日本脳卒中協会 <http://www.jsa-web.org/10/kokufuku.html>

厚生労働省 スマートライフプロジェクト <https://www.smartlife.mhlw.go.jp/about>

\*どこまで学習や練習がすすんだか、わかるようにチェックしておきましょう\*

	ページ	内容	自分で 読んだ日	説明を 受けた日
STEP1	3	生活習慣を振り返る		
STEP2	4	脳卒中とは		
	5	血圧		
	6	たばこ		
	7	お酒		
	8	水分		
	9	食事：減塩		
	10	食事：脂質		
	11.12	運動		
	13	肥満（メタボ）		
	14	お薬		
	15	再発時の対応		
STEP3	16.17	退院後の生活について		
	18.19	自己管理：内服		
		自己管理：血圧・脈拍測定		
専門家の 相談 指導 *必要に応じて行います		自己管理：飲水		
		栄養指導		
		薬剤指導		
		リハビリ：理学療法		
		リハビリ：作業療法		
		リハビリ：言語療法		
		医療ソーシャルワーカー		
	その他			
STEP4	20	退院時「生活習慣チェックリスト」		
STEP5	21	外来受診時「生活習慣チェックリスト」		
	22	外来受診時「検査データ」		