

脳卒中と血圧管理について



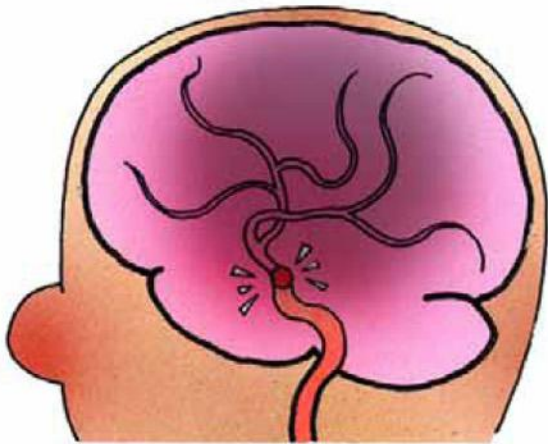
2013年
ほのぼのの教室

横浜新緑総合病院リハビリテーション科主催

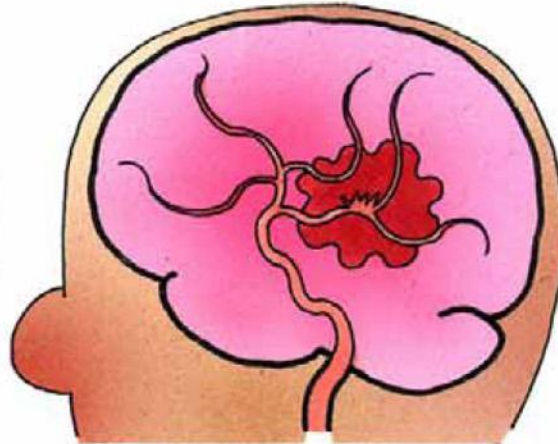
脳卒中の種類



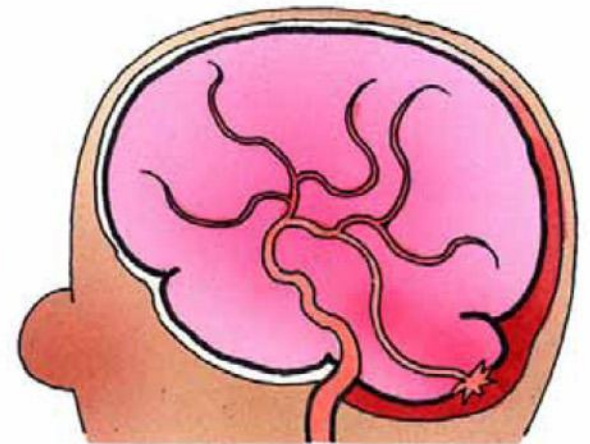
脳梗塞



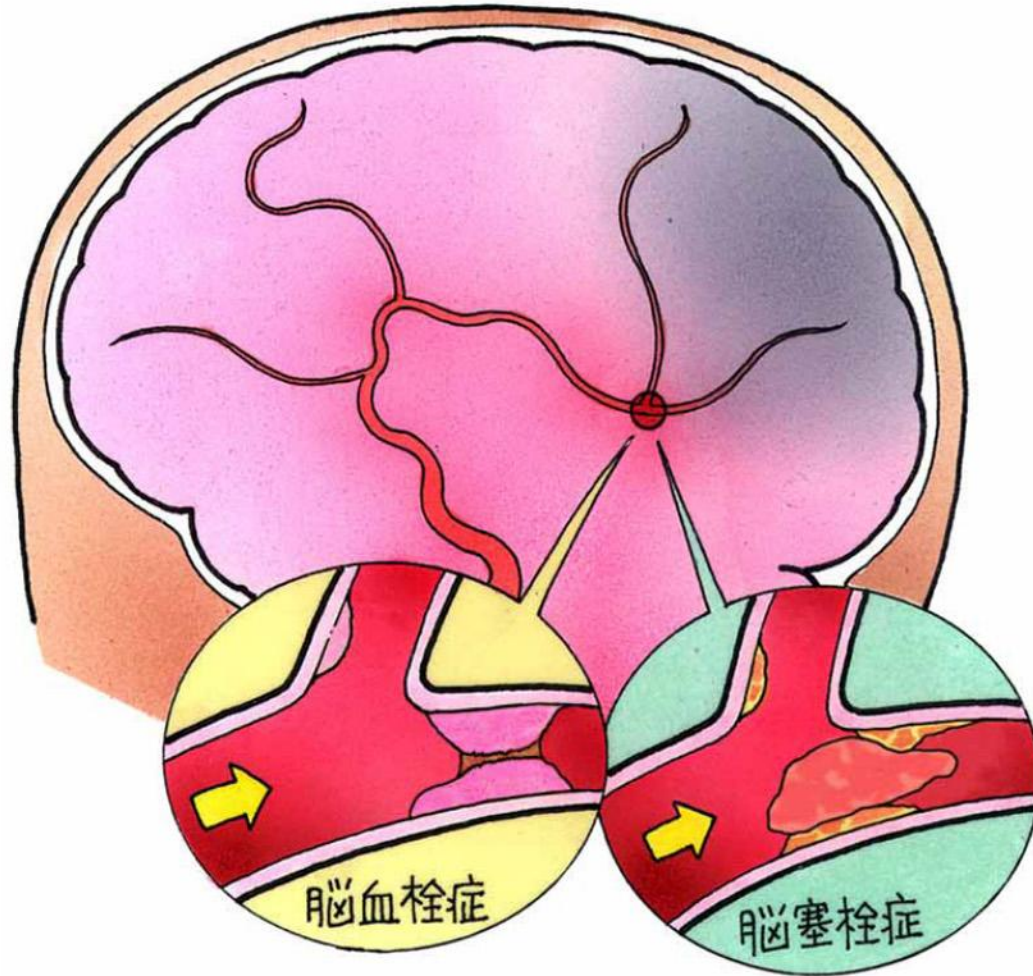
脳出血



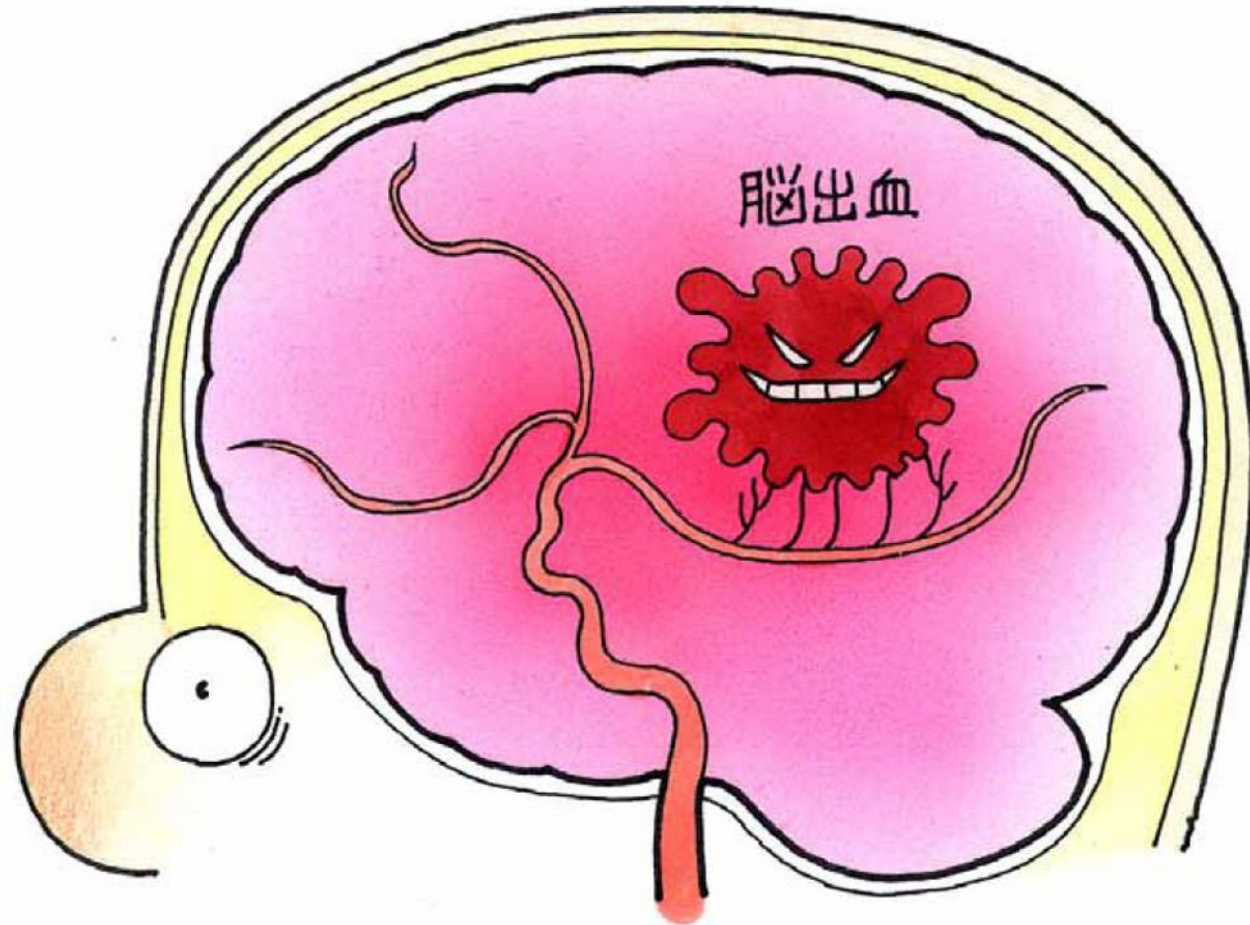
くも膜下出血



脑梗塞



脑出血



脳卒中は再発率が高く、発症から

1年間で12.8%、

3年間で35.3%、

10年間で51.3%

の方が再発しています。



脳卒中の再発予防のために危険因子を知ることが大事！！

特に高血圧は脳梗塞や脳出血などを引き起こす原因となります。

脳卒中の危険因子

大量飲酒 1日に1合以上お酒を飲む人は、脳卒中で死亡率が高い

たばこ 1日平均40本を吸う人は、吸わない人より4倍も脳卒中で死亡しやすい。

運動不足 肥満につながり、糖尿病や高脂血症、高血圧になる

肥満 脳卒中の危険因子である高血圧や糖尿病の原因になる

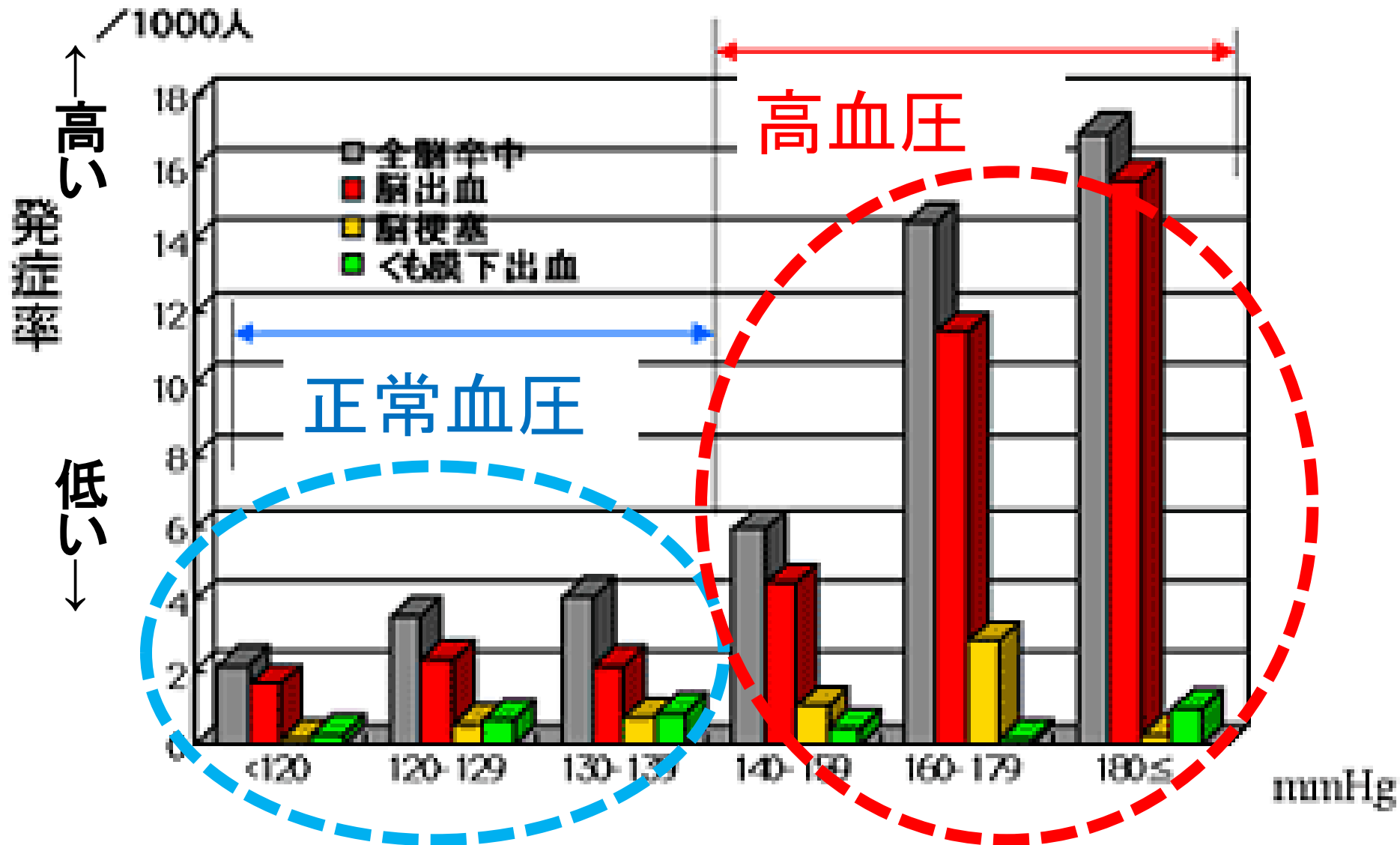
高脂血症 脳卒中のうち、脳梗塞になりやすい。

糖尿病 糖尿病の人では、脳卒中死亡率が、正常な人の2~3倍

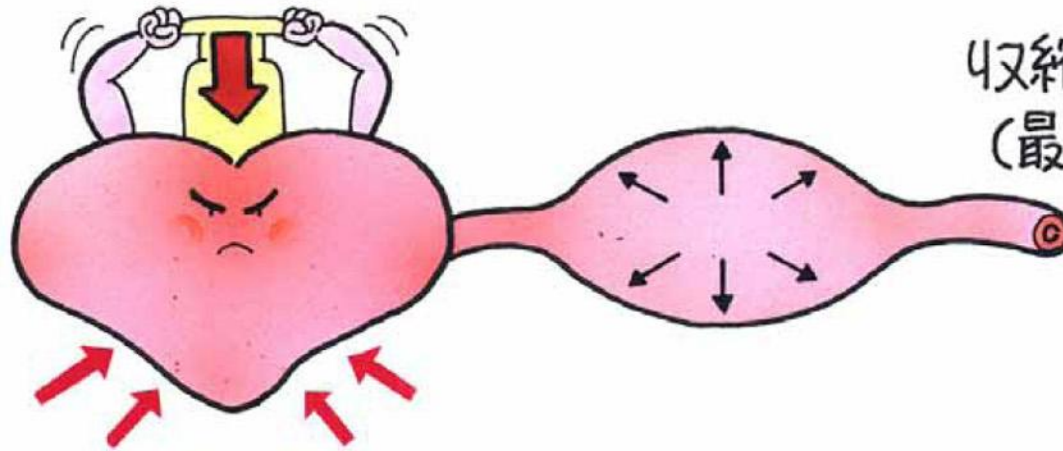
心臓病 脈の乱れは、心臓の中にできた血のかたまりが脳の血管で詰まり、脳梗塞の原因となる。

最大血圧と脳卒中発症率との関係

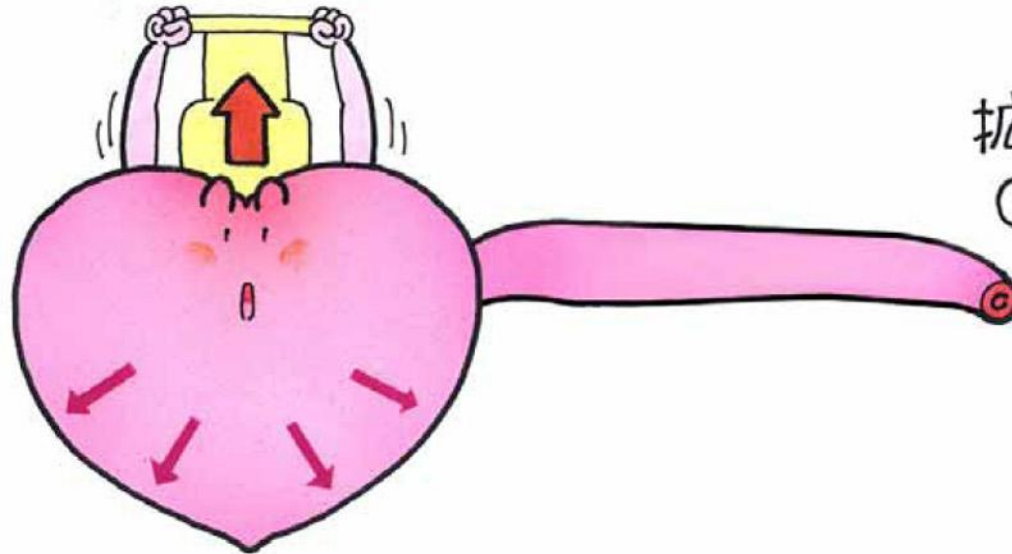
— 久山町研究の成績から —



血圧とは

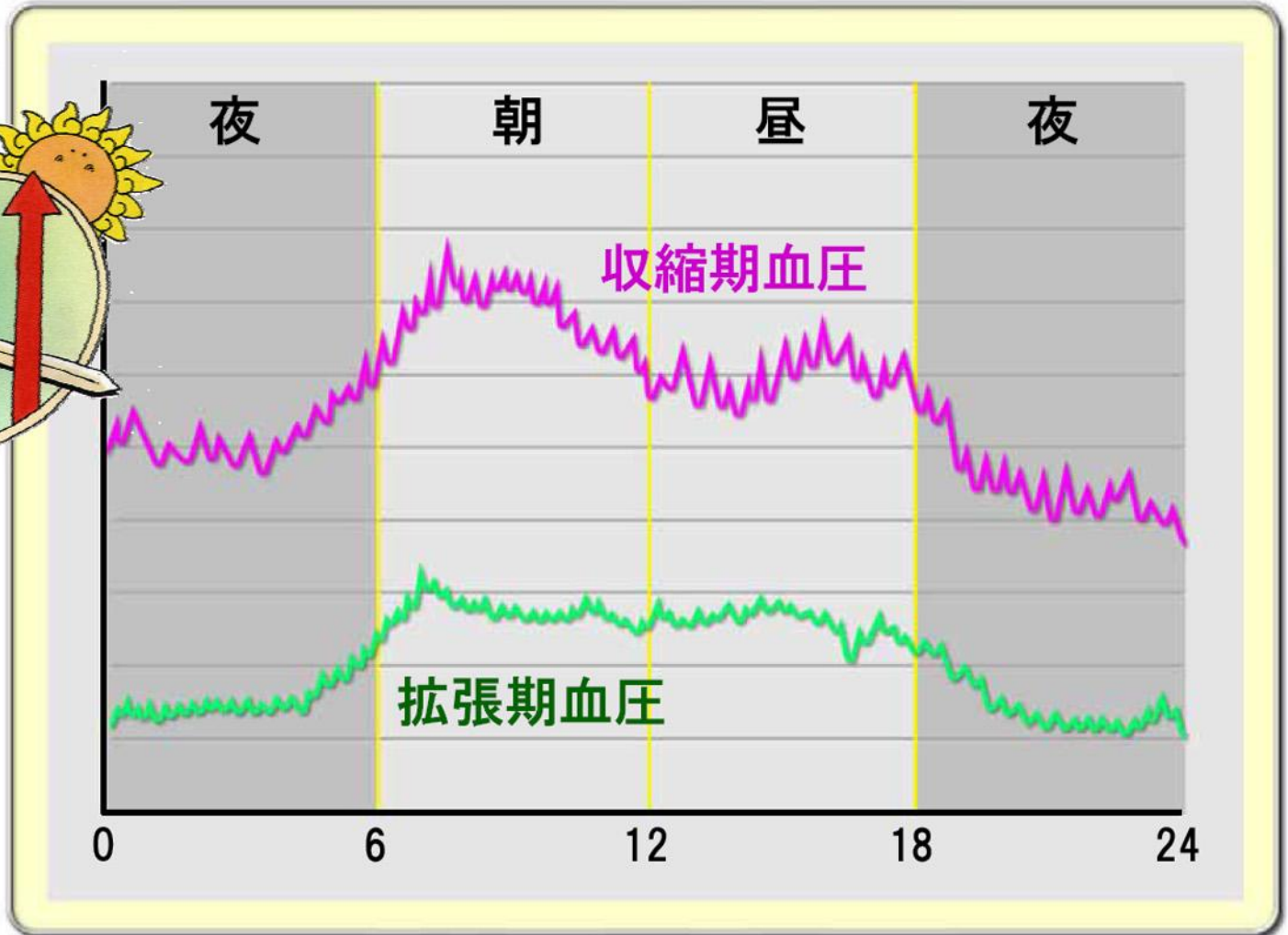
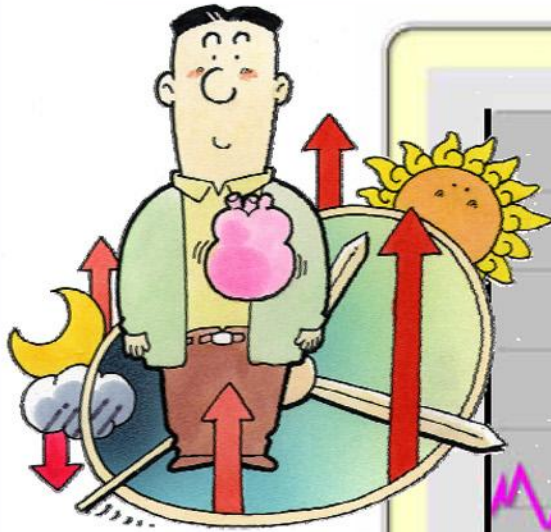


収縮期血圧
(最高血圧・上の血圧)



拡張期血圧
(最低血圧・下の血圧)

血圧の日内変動



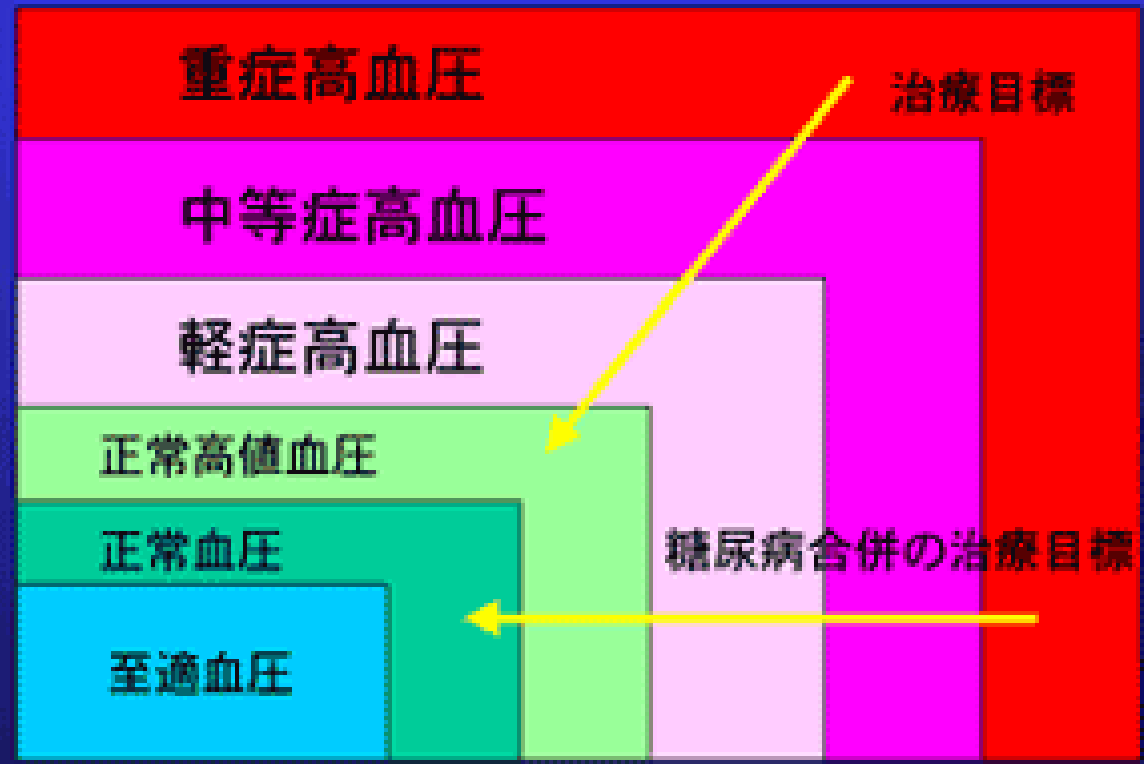
高血圧の定義

世界保健機構（WHO）では、収縮期血圧140mmHg未満、拡張期血圧90mmHgを正常血圧と定義しています。しかし、1997年11月に改訂されました米国合同委員会の第6次報告（JNC-VI）では、正常血圧を収縮期血圧<130かつ拡張期血圧<85と定義するなど基準を厳しくする傾向にあります。

最大血圧
mmHg

血圧分類

高血圧治療ガイドライン



治療目標

糖尿病合併の治療目標

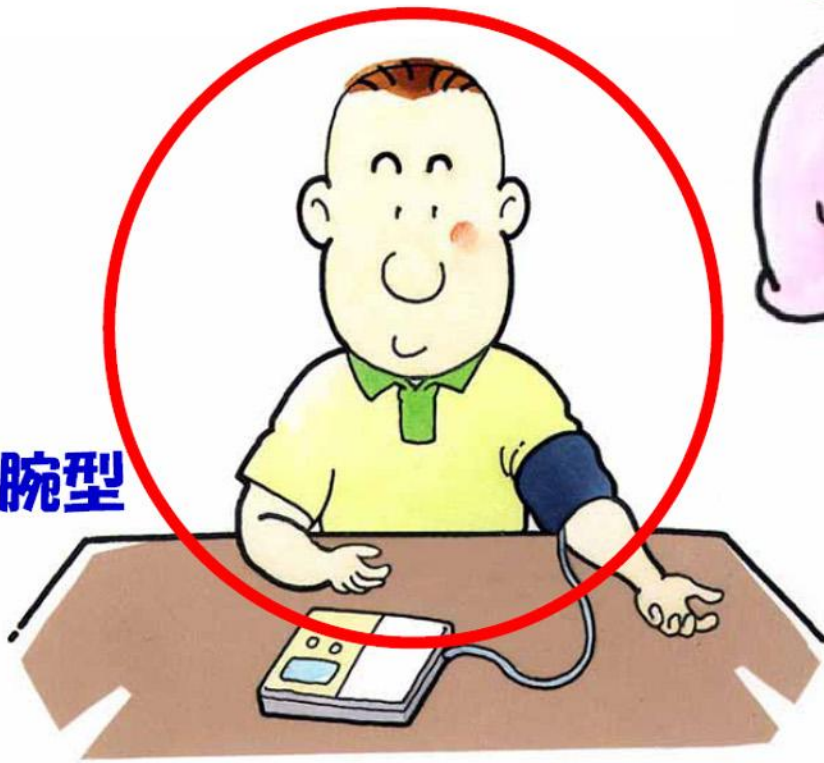
最小血圧

80 85 90 100 110 mmHg

家庭血圧計の種類



上腕型



指型



手首型



家庭血圧の測り方



1、朝の場合は、起床後1時間以内
、晩の場合は、就床前



4、食前、服薬前



2、排尿はすませてから



5、心臓と同じ高さ



3、1~2分の安静の後



6、記録する

メモをして
外来受診
に備えると
良いでしょう。



高血圧の予防には…

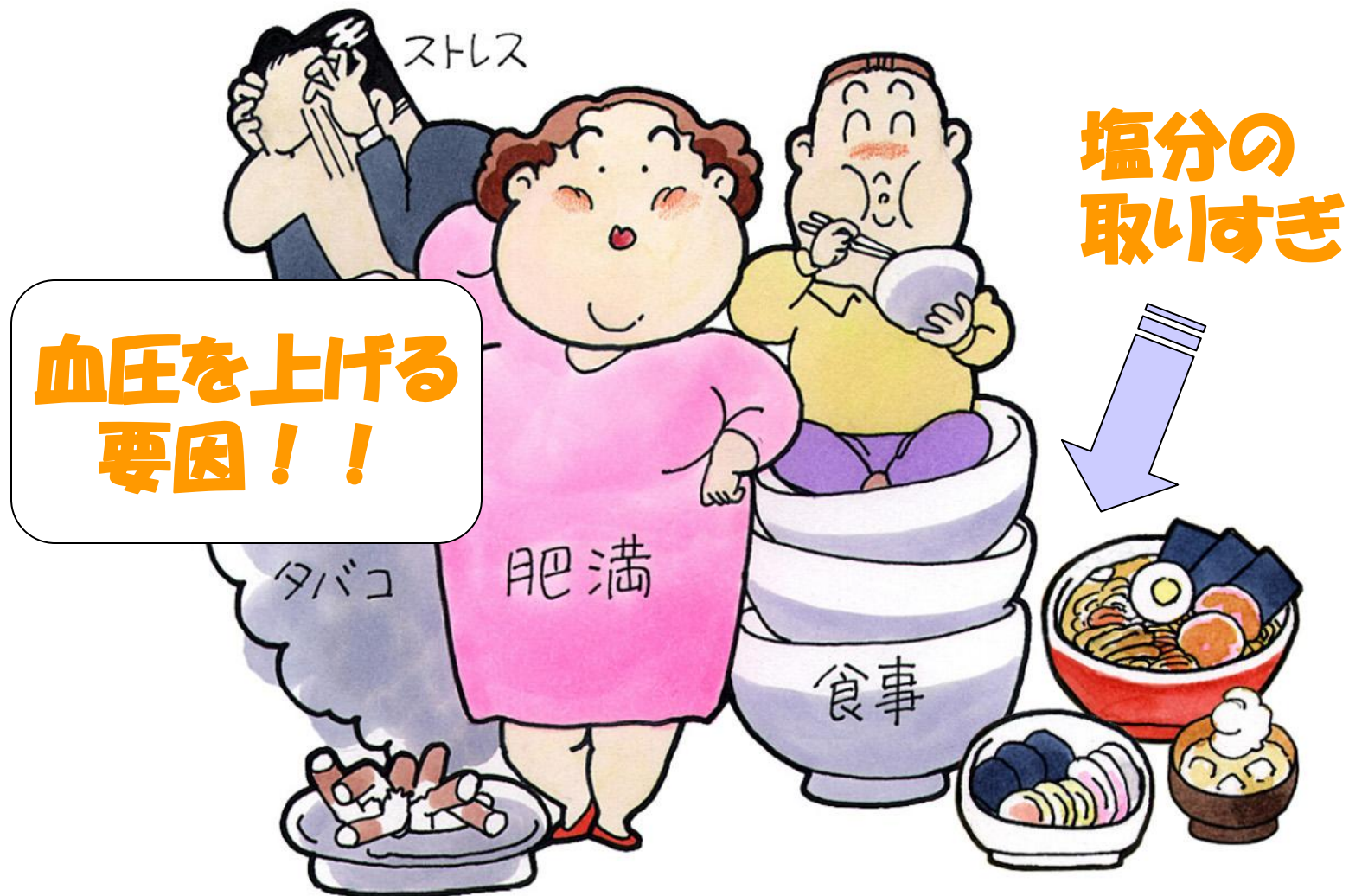
すでに薬を飲んでいる方は

その継続!

自己判断は非常に危険です!!

自分で量や必要性を判断せず、定期的な
医師の診察を受けましょう。

高血圧と生活習慣の関係



高血圧と食事



高血圧の方は塩分に注意!!
一日6gまで!!

うどん・そば
ラーメンの汁は
飲まない

佃煮・つけものは
少なめに

丼物より定食を

さしみ・寿司に
しょうゆは
あまりつけない

焼魚は塩を使わず
レモンで味つけ



高血圧症の方によくある 自覚症状って？

- 動悸がする
- 息がきれる
- 胸が締めつけられる
- 心臓が締めつけられる（圧迫感）
- めまい、耳鳴り、頭が重い
- 手足のしびれ・視力障害
- おしっこが近くなる



脳卒中 ⇒ こんな症状がみられたら病院へ！

片方の手足がしびれる



急に手足から力がぬける



片足を引きずっていると
いわれる



ものにつまづきやすい



フラフラしてまっすぐに
歩けない



片方の目にカーテンがか
かったように、一時的に
ものが見えなくなる



急にめまいがするようにな
った



ものが二重に見える



言葉が出てこない、理解
できない



日常生活での注意点

- * 急激な温度変化に注意。トイレ・風呂場・台所などでは、寒い季節には特に注意しましょう。
⇒上手に暖房器具を使う等工夫しましょう。
- * 暑い時は脱水に注意しましょう。
⇒普段からこまめな水分補給が大事です。
- * 過労やストレスに注意。気分転換などをしましょう。



おわりに

今日は高血圧について話をしました。
元気に過していくために、日々の努力の
継続が必要です。

くれぐれも薬はちゃんと飲みましょう！

