

再発予防について

ほのぼの教室

# 脳卒中とは

## 1. 脳梗塞

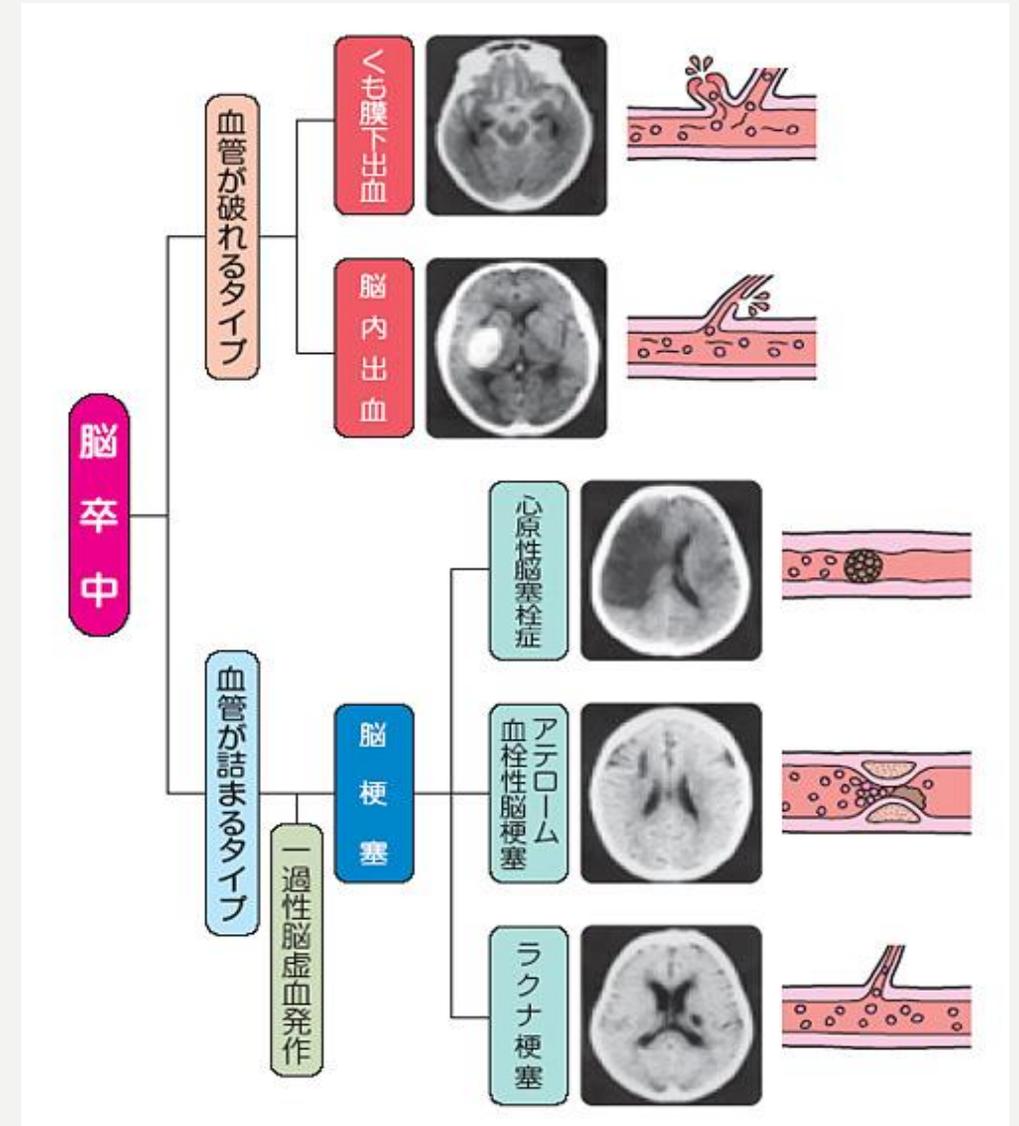
脳の血管がつまり、血流を止めることで脳細胞が壊死する

## 2. 脳出血

脳内の細い動脈（穿通動脈）がもろくなりついには破れて脳の中に出血するもの

## 3. くも膜下出血

脳の動脈にできたこぶ（動脈瘤）が破れて脳と脳を包んでいる「くも膜」とのすき間（くも膜下腔）に出血するもの



# 再発率

年間再発率は約5%

1年間で約20人に1人の患者さんが脳卒中を再発するといわれています  
(10年間で約半数の患者さんが再発したというデータも)

**※脳卒中は再発しやすい病気です**

再発すると、後遺症が重症化  
新たな後遺症が加わることも

# 再発予防に取り組むことが大事！！

## 脳卒中の再発予防

- ① 原因となった病気の治療
- ② 生活習慣の改善
- ③ 薬物療法(薬の内服)

◎ この3つを十分に行うことによって  
予防効果が得られます



# 1. 原因となった病気の治療 危険因子の管理

高血圧

脂質異常症

糖尿病

脳卒中の原因となる3大危険因子

※これらを放置すると、さらに脳の血管を傷め  
脳卒中を起こしやすくなります



これらの危険因子をしっかり  
治療していきましょう！！

# 血圧測定

血圧管理のため、家庭での血圧測定を行いましょう

- ① トイレを済ませておく
- ② 食事の前、薬の内服前に測定する
- ③ 測定する側の腕は、心臓と同じ高さに合わせる
- ④ 深呼吸を行い、1～2分安静にする
- ⑤ 朝と就寝前の1日2回測定を行う（朝は起床後1時間以内を目安に）
- ⑥ 血圧手帳などに記録する

毎日同じ条件で測定を続けましょう。  
必ず記録を行い診察時に主治医に見せると  
より適切な治療を受けられます



## 2. 生活習慣の改善（誘因を除く）

1) 規則正しい生活をし、ストレスや疲労をためない



血圧を上げるホルモンを出やすくし、**動脈硬化**が進行する恐れも...

- 食事は1日3回きちんととる
- 過労は避け、睡眠時間を十分とるように心がける
- ストレスと上手く付き合うことや、上手に気分転換する方法を見つける

## 2) 水分を十分にとる

- 水分をとらず脱水の状態では、血液が濃く固まりやすい

➡ **脳梗塞の発症リスクあり！！！！**

(特に高齢の方は、のどの乾きを感じにくいので注意)

- 1日約1000～1500mlの水分補給が必要とされています

(年齢・体重によっても必要量は異なります)

- 外出などでからだを動かした場合や、冬でも暖房が効いた所に長らくいる場合などには、こまめに水分補給を！！！！



※**心臓**や**腎臓**の病気のある方の中には水分制限が必要な場合があります  
飲水については主治医に相談を

### 3) 適度な運動をする

体内のホルモンや血液量・交感神経系の働きなどで**血圧を下げる**

下記の効果もあるといわれています

- 筋力と持久力がつき、肺や心臓の働きをよくする
- 骨が丈夫になり、関節の滑らかさが保てる
- 肥満の防止になる
- ストレスが解消される



- 定期的に、無理をしない程度に運動を  
(散歩を1日30分、約3000歩を週3回など)
- 後遺症で片麻痺などのある方は、体調に合わせた軽い運動を
- **掃除など日常生活の場面で取り入れることも効果的！！**



この4つにも効果的！！

## 4) 体重管理

- **肥満**は、**動脈硬化**の危険因子！！

(高血圧・糖尿病・脂質異常症を助長させます)

**体重増加を防ぐためには...**

- ① 食事全体の摂取カロリーを抑える
- ② お菓子やジュースの摂取を控える (糖分が多い)
- ③ 油は高カロリー！！炒め物、揚げ物の過剰摂取は控える  
(マヨネーズ、ドレッシングもほどほどに)
- ④ コーヒー、紅茶の砂糖も少なめに

ちなみに...果物には果糖が含まれており、果物の摂りすぎ = 糖分の摂りすぎ

- ⑤ 欠食、まとめ食いは余分なカロリーを消費できず、かえって太りやすい！！ (夜食も控えましょう)



## 5) お酒を飲みすぎない

- **深酒**は、血液成分や血圧に異常をきたす

➡ **再発のきっかけ**となる！！

- **大量の飲酒**は、血圧を上昇させる

- ➡ 脳内出血やくも膜下出血など出血性の**脳卒中の発症増加**

- アルコールを分解するときに体内の水分が失われ**脱水**になりやすい

➡ **脳梗塞の誘因**となる

- **適度のアルコール摂取**は

(アルコール20g程度、日本酒なら約1合)

**コレステロールを下げる**などのよい働きも◎



飲みすぎには  
くれぐれもご注意

## 6) 禁煙



脳卒中を予防するには...

血液の流れをスムーズにして脳に酸素を送ることが大切！！

しかし...タバコは血液をネバネバにして酸素を運びにくくする

また喫煙によって動脈硬化を予防する働きのある

HDL(善玉)コレステロールを減らしてしまう

**禁煙すると**

タバコを長年吸っている方でも、続ければ徐々にリスクが減少

5年間禁煙すると、もともとタバコを吸っていない人と

同じリスクまで戻るといわれている。

**NO**

やめれば必ずリスクが減少

今からでも禁煙を！！



### 3. 薬物療法 薬を飲んで血栓ができるのを防ぐ

- 脳梗塞患者は再発を予防するため、血栓ができるのを防ぐための治療「抗血栓療法」を行っている
- しかし...抗血栓薬を処方された脳梗塞患者の4人に1人が、薬の服用を自分の判断で中断、中止している（日本脳卒中協会データより）

**抗血栓薬 = 予防のための薬、脳梗塞の再発を防ぐためのとても重要な薬**

今ある症状を改善させるための薬ではないため副作用を心配してやめてしまう人が少なくない

**処方された薬はしっかりと内服する**



- ①自分が飲んでる薬を理解する
- ②飲み忘れをしない（指示通りに飲む）
- ③自分で勝手に中止しない