

# 第34回 生活習慣病教室

## 「脳卒中～再発予防のために～」

■日 時：平成25年4月23日（火） 14時半～15時半

■場 所：牛久愛和総合病院 B館2階大ホール

■講 師：脳卒中リハビリテーション看護 認定看護師 坂本理恵

### ◆脳卒中とは

意識障害や脳局所症状(麻痺、失語、構音障害など)を突然に発症するものです。脳卒中の種類には、脳梗塞(78%)や脳出血(15%)、くも膜下出血(7%)があります。寝不足や疲れで一時的に症状が出たと勘違いし、なかなか病院に来ない人が多いです。少しでも異変を感じたらしばらく様子を見るのではなく、すぐに病院へ行きましょう。脳梗塞は人によって症状や後遺障害が様々です。全く自覚症状がなくても、小さな脳梗塞や脳動脈瘤が発見されることがあります。脳ドックを受けることが大切です。脳卒中は、日本の死亡原因の第4位です。また寝たきりになる原因の第1位です。

### ◆脳卒中の再発

年間再発率：約5%      一年で20人に1人が再発      10年間で約50%の人が再発  
このように、脳卒中は繰り返してしまう病気なのです。  
脳卒中をおこすと、初めは軽症であっても再発を繰り返し、後遺症が重くなっていきます。  
再発予防がとても大切です。

### ◆予防

1.原因となった病気の治療（高血圧、糖尿病、脂質異常症、心房細動）

**高血圧**には、薬物治療、食事療法、適度な運動、毎日の血圧測定を行いましょう。

血圧測定は、1日2回（朝と寝る前）同じ条件で、記録して医師に見せましょう。

**糖尿病**があると、脳卒中になる危険度は2～3倍になります。血糖降下薬や、インシュリン自己注射を行い、医師の指示に従って治療を行います。

**脂質異常症**は、コレステロール値や中性脂肪値が高いことです。高血圧や糖尿病と同じく、薬物療法や食事療法、運動を心がけましょう。スナック菓子、卵、カップ麺、乳製品、肉、チョコレート、お酒は控えめにしましょう(絶対に食べないようにするのではなく、減らす工夫をしましょう)。そして、青魚、大豆、野菜を多くとるようにしましょう。

**心房細動**は、脳梗塞の原因の30%はこれが原因です。薬物療法でコントロールしましょう。

2.薬物療法

きちんと飲み続けることが重要です。自分で薬の量を調節したり中止したりしないでください。

3.生活習慣の改善

#### 減塩

- 塩分は1日6g
- 醤油や麺つゆではなくダシを使う
- レモンや柚子など柑橘類や酢を使う

### 水分を十分とる

- 1日1～1.5Lの飲水
- 高齢者はのどが渇きにくいですが、飲みましょう
- こまめにお茶や水を飲む
- 炭酸飲料は糖分が多いので、飲むのは水やお茶にしましょう

### お酒・タバコ

- お酒を飲む量は医師の指示に従いましょう
- お酒を飲むと脱水や血圧異常を招く
- タバコは5年間止めると吸っていない人と同じリスクに戻ります

### ストレス・疲労をため込まない

- 血糖値、血液中の脂質、血圧が上がる
- 規則正しい生活
- 意識的に気分転換・睡眠の時間をつくる

### 適度な運動

- 強い体を作る
- 1日30分以上、週3回
- 高血圧、動脈硬化、肥満、便秘の予防になる
- 寒い時期の早朝や、暑い時期の日中などは避けましょう

### 入浴

- 血圧の変化や脱水を招くので注意して
- ぬるめのお湯で短時間にする
- 脱衣所と浴室の温度差に注意しましょう

### 便秘予防

- 洋式トイレがおすすめ
- 食物繊維（ゴボウ、インゲン、干しシイタケ、ニンニク、小豆、海藻類）水分の摂取
- 適度な運動

### ◆まとめ

定期受診と定期検査をしっかり受け、薬物療法は医師の指示に従いましょう。規則正しい生活や、バランスの良い食事を。生活習慣の改善には周りの人の協力が不可欠です。

[過去の「生活習慣病教室」はこちら](#)