

平成29年度3月健康講話

脳卒中を起こしやすい 生活習慣などを知って、 予防、早期発見しましょう

平成29年3月22日

脳卒中リハビリテーション看護認定看護師
武下絵梨

今日のお話し

- 脳卒中について
- 脳卒中の危険因子について
- 脳卒中予防10か条
- 脳卒中を起こしやすい生活習慣と予防について
- なんか変と思ったら

脳卒中とは

大きく分けると

脳梗塞・脳出血・くも膜下出血を
指します。

中でも、現在は脳梗塞が増えてきています。

脳卒中は発症すると

体や精神に障害を起こすことが多くあります。

脳卒中とは

血管がつまるタイプ

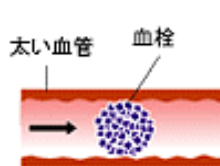
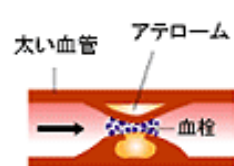
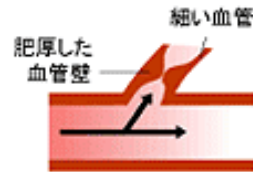
脳梗塞

一過性脳虚血発作

ラクナ梗塞

アテローム血栓性脳梗塞

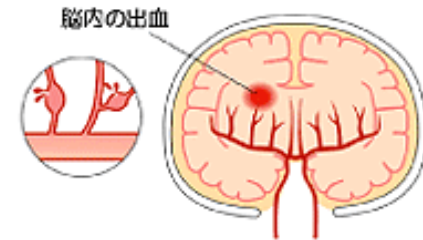
心原性脳塞栓症



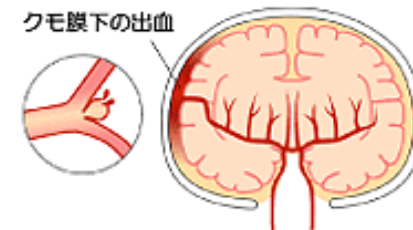
血管がつまる

血管が破れるタイプ

脳出血



クモ膜下出血



血管が破れる

脳梗塞：心原性脳塞栓症

心疾患(非弁膜症性心房細動，最近の心筋梗塞など)により**心臓のなかに出来た血液の塊が脳の血管を塞ぎ起こる脳梗塞**。

急に発症し，脳梗塞の主な3つの病型の中で**最も重症で予後が悪い**ことが多い

脳梗塞：アテローム血栓性梗塞

脳の血管の**動脈硬化**で血管が閉塞し起こる脳梗塞
動脈硬化の進行する中高年に好発し、
高血圧、糖尿病、脂質異常症などを併発していることが
多い。

近年食生活の欧米化に伴い増加している

**症状が1度発症したが良くなったなど
が約20～30%にみられ**

**寝ているときにおきることが多く、
徐々に症状の悪化がみられることなどがある。**

脳梗塞：ラクナ梗塞

細い脳の血管に起こる直径15mm未満の

小さな梗塞.

高血圧を有する高齢者に多く、

軽度の運動障害、感覚障害、構音障害などを呈する。
わが国では、以前は脳梗塞のタイプのうち最多であったが、近年は**血圧の管理**により減少傾向にある。

生命予後は一般に良好だが、

多発すると脳血管性認知症や Parkinson症候群の原因となることがある。

脳出血とは

脳の血管が破れる ことにより脳自体に血液がたまる

原因として主要なものは**高血圧**である。

出血の部位によっては血管病変が原因のこともある。

出血した部位、大きさにより症状・治療方針が異なる

くも膜下出血とは

ほとんどは**脳動脈瘤の破裂**で生じる
脳と頭蓋骨の間のくも膜の下に血液が流れ込む

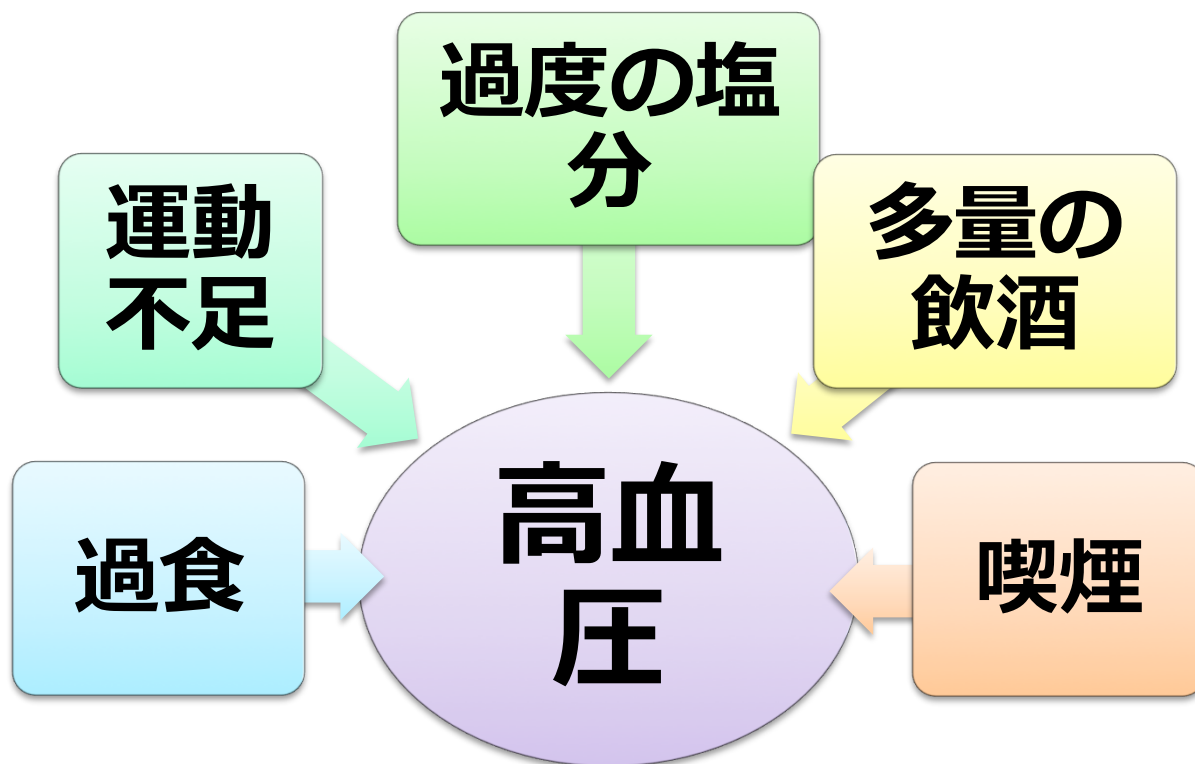
中国地方の**発症中央値66歳***

女性に多い

くも膜下出血を発症した**3割が再び日常生活に戻る、3割が障害が残る、3割が死亡**することが多い

脳卒中の最大危険因子 = 高血圧

- 血圧が高いほど脳卒中の発症率は高くなる
- 高血圧は主に生活習慣と関わりがある



脳卒中には予防が大切です！

脳卒中予防十か条*

- 1 手始めに **高血圧**から 治しましょう
- 2 **糖尿病** 放っておいたら 悔い残る
- 3 **不整脈** 見つかり次第 すぐ受診
- 4 予防には **タバコ**を止める 意志を持って
- 5 **アルコール** 控えめは薬 過ぎれば毒
- 6 高すぎる **コレステロール**も 見逃すな
- 7 お食事の **塩分・脂肪** 控えめに
- 8 体力に 合った**運動** 続けよう
- 9 万病の 引き金になる **太りすぎ**
- 10 **脳卒中** 起きたらすぐに 病院へ

高血圧について



- 今の血圧はどのくらいでしょうか？
- その血圧は緊張せずに測れましたか？
- 血圧の値が140/90mmhgを
超えていませんか？



深呼吸して測って、140/90mmhgを毎回超えるようであれば医師に相談しましょう。

また、すでに治療中で不安な方もご相談ください。

血圧の測り方

1日1回朝起床後、
トイレを済ませて
落ち着いた5～10分程度して
血圧を測る。



これを機会に血圧が高めの方は、毎朝の習慣に
してみてください。

糖尿病について



- 血糖値はどのくらいですか？
- 血糖値は食後何時間で測りましたか？



糖尿病と診断、心配である場合は早めに診察を受けましょう。

糖尿病についてお困りのことがありましたらご相談ください。

不整脈について

特に**心房細動**と呼ばれる不整脈は、血液の塊が心臓から

脳の血管に飛んで詰まり、

脳梗塞を起こすことがあります。

心電図などで診断されたときは治療を開始しましょう。また、診断され治療を開始されている場合は自分で治療を中断しないようにしましょう。不安な点がありましたらご相談下さい。



喫煙について

- 喫煙は血管の機能低下を招き、動脈硬化を促進させます。脳梗塞とくも膜下出血の危険因子です。
- 血管を収縮させるので一過性に血圧を上昇させることが知られています。
- 喫煙量が多いほどそのリスクは大きくなります。
- **禁煙後2年以内に脳卒中発症リスクは急速に減少**し、
5年以内に非喫煙者と同じレベルになるといわれています。



飲酒について

大量の飲酒は**脱水を引き起こし、
脳血流を低下**させます。

大量飲酒のだいたいの目安

ビール・発泡酒(5%) 500mL3本

チューハイ(7%)350mL3本

焼酎(25%)300mL

日本酒(15%)450mL3合

ウィスキー・ジンなど(40%)180mLシングル 6 杯

ワイン(12%)600mLワイングラス6杯弱



コレステロールについて

- コレステロール異常（脂質異常）は
脳の血栓を作りやすくし動脈硬化
を促進します。
脳梗塞の危険因子です。



塩分・脂肪について

日本人の平均食塩摂取量は1日11g。

しかし！！減塩目標は6g未満！

例えば、減塩のポイント

- 麺類の汁は飲まない
- みそ汁は具たくさんに
- 加工食品・インスタント食品は控える
- 魚は干物や塩漬けよりも刺身や素焼きに
- しょうゆはかけずに小皿でつける
- 塩のかわりに、酢・うまみ・薬味などを使っておいしく



- 揚げ物は3食のうち1食にする
- パン食より米飯食にするなど
- 規則的に食事を取り、**腹八分目**で食べ過ぎを防ぐなどの工夫が必要です。

運動について

- いつまでも自分らしく暮らすためには、
足腰や頭をよい状態に保つために運動が必要といわれています。
- 年齢で衰えるものだから仕方ないと思っていませんか？歳をとってもこれらの**衰えは予防できる**ことがわかってきました。

まずは、散歩やウォーキングなど始めてみてはどうでしょうか。



太りすぎについて

- 太りすぎにより**睡眠時無呼吸症候群**を引き起こし、それが**脳梗塞**のリスクとなることがわかっています。
- また、**高血圧・糖尿病**や**脂質異常**を引き起こしやすくなります。
- **適正体重に戻す**ことで**血圧が正常化**することもあります。



変だなと感じたら・・・

救急車を呼んでもいいのかな？

⇒かかりつけ医を持ち相談する。

明らかにしゃべりにくい、片方の手足が動かない、顔がゆがんでいる、経験したことのないような頭痛、意識がない

⇒すぐに救急車を呼ぶ！！



やってみましょう～♪

- おしゃべりの確認

ぱぴぷぺぽ らりるれろ

- 手のまひ

両手を挙げて、目を閉じる

- かおのゆがみ

**目を大きく開けて、閉じる
イーと言いながら口を開く**

こんな症状ありませんでしたか？

- おしゃべりの確認

しっかり発音が出来ていない
舌や口が動かない

- 手のまひ

自然に片方の手が下がる
小指が離れていく

- かおのゆがみ

片方の口の端が上がっていない

⇒**早く受診しましょう！**

