

# ほのか診察室

HONOKA Consultation room

シリーズ

第110話

脳卒中に注意!

今からはじめる  
予防策



市民病院 3階病棟 主任看護師  
おのだ ちえ  
脳卒中リハビリテーション看護認定看護師



脳卒中とは、脳の血管が詰まる脳梗塞、脳の血管が破れて出血する脳出血・くも膜下出血などの病気の総称をいいます。

現在、脳卒中による死亡者数は年間約11万人、死亡率はがん、心疾患、肺炎に続いて第4位に下がりました。(厚生労働省「平成27年人口動態統計」) しかし介護が必要となる原因疾患の第1位は脳卒中です。

脳卒中はまひなどの後遺症を残すことが多く、寝たきりになる可能性も高いことから「脳卒中にならない」「再発しない」予防が大切です。

脳卒中予防の基本はまず、生活習慣の改善からです。そして、脳卒中

を起こしやすい生活習慣や病気を知っておくことも大切です。

その危険因子として、動脈硬化、高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満、不整脈などがあります。また、一度脳卒中になると再発する危険が非常に高く、一度目とは異なる部位に再発することもあり、障害が重症化する場合があります。そこで脳卒中発症予防、再発予防のための10か条を紹介します。(下図)

自宅での生活において、治療の継続や生活習慣の改善を図るには、ご本人の努力のみならず、その家族や支援者の協力が必要です。薬を飲み忘れたり、食生活・生活習慣が乱れ

たときや異常が起こったときに周囲の支援が必要となるからです。そして、異常が起きたときは、早めの治療が第一です。

●このような症状はありますか？

- ・片方の手足または顔半分のみやしびれが起こる
- ・ろれつが回らない、言葉が出ない、

他人の言うことが理解できない  
・力はあるのに立てない、歩けない、ふらふらする

・片方の目が見えない、物が二つに見える

・経験したことのない激しい頭痛がする

これらの症状がみられたら、できるだけ早く医療機関に受診されることをお勧めします。

## 【脳卒中 10 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 見つかれば すぐ受診
  4. 予防には たばこをやめる 意思をもて
  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・脂質 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 疑いあれば すぐ病院
- 番外 お薬は 勝手にやめずに 相談を

日本脳卒中協会