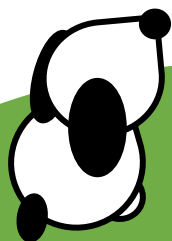




脳卒中の再発予防



脳卒中の再発予防
パンフレットは
こちら
(カメラで読み込
んでください) →



寝たきりの原因 『不動のNo.1』

脳卒中は**再発**します。

突然脳卒中になったあの時の
ように再発も**突然**訪れます。

今予防しなければ**再発**します。

再発した場合、**より重症**に!!



見えない障害がでることも



怒りっぽい



忘れっぽい



ミスをしやすい



やる気がでない

再発予防のポイント

自分を知る・生活習慣の改善

生涯内服・生涯通院

このパンフレットで再度脳卒中について知り、
これまでの生活を振り返り、どのようなこと
に注意すべきかを一人で悩まず私たちと一
緒に頑張って考えていきましょう。

再発率	発症後 1 年で12.8%が再発(8人に1人) 発症後 5 年で35.3%が再発(3人に1人) 発症後 10 年で51.3%が再発(2人に1人)
再発しやすい 行動	1位：生涯服用の必要性を理解しない 2位：薬剤の服用を中断・中止 3位：自己判断で通院中断

脳卒中予防11ヶ条

- 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** 見つけ次第 すぐ受診
- ④予防には **タバコ**を止める 意思を持って
- ⑤飲むならば なるべく少なく **アルコール**
- 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
- ⑪お薬は 勝手にやめずに 相談を

目次

1.脳卒中とは	1
2.血圧のポイント	3
3.入浴時のポイント	4
4.トイレ時のポイント	5
5.退院後の生活	6
6.お薬について	7
7.栄養のポイント	15
8.運動をしよう	27
9.自動車の運転	29
10.介護・生活の相談先	32
11.脳卒中後のうつ病	33
12.お口の健康	35
13.Q&A	37
14.日々の記録	
15.119コール	



脳卒中とは？

脳梗塞、脳出血、
くも膜下出血の**総称**です

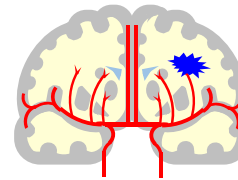
脳梗塞には、

- ☐ ラクナ梗塞
- ☐ アテローム血栓性脳梗塞
- ☐ 心原性脳塞栓症
- ☐ その他の原因

脳梗塞の種類によって
病状、原因は異なります。

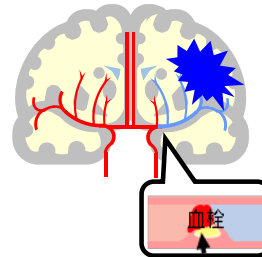
脳梗塞の種類

ラクナ梗塞



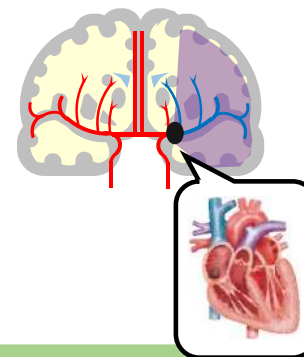
病状：細い血管が閉塞
軽症

アテローム血栓性脳梗塞



病状：太い血管が閉塞
軽症～重症

心原性脳塞栓症



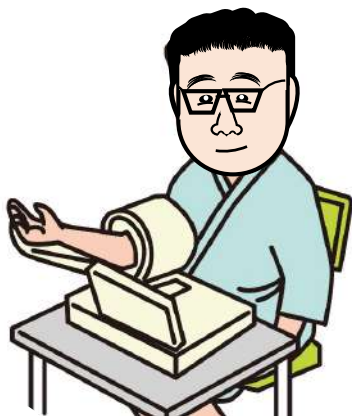
病状：心臓病が原因
重症

血圧のポイント

高血圧に気を付けましょう

高血圧になると血管が傷つきやすくなるため、脳の血管が詰まったり破れたりする危険が高まります。

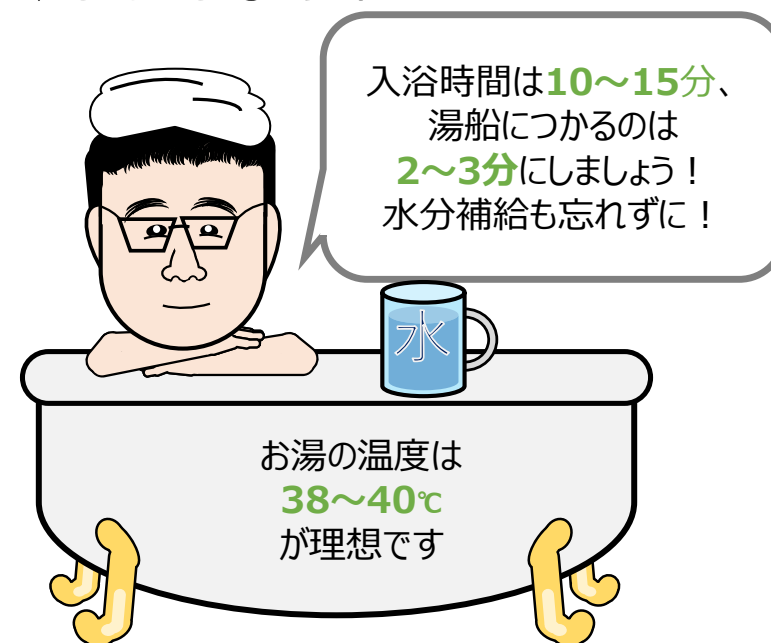
毎日**同じ条件**で測るように
しましょう。



入浴のポイント

温度差に気を付けましょう

冬は電気ストーブなども使って
居間と脱衣所、風呂場の温度差を
なくしましょう。



トイレのポイント

便秘に気を付けましょう

排便中にいきみすぎると
血圧に影響を及ぼすことも
あります。



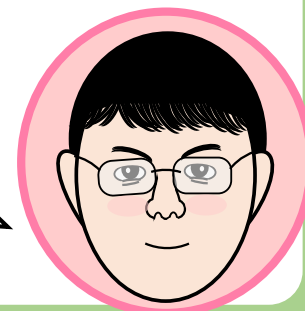
便秘に困ったら
かかりつけ医に
相談してみると
いいでしょう

退院後の生活

5つのポイント

- ① 血圧管理
- ② 内服管理
- ③ 食事管理
- ④ 適度な運動
- ⑤ 早期発見

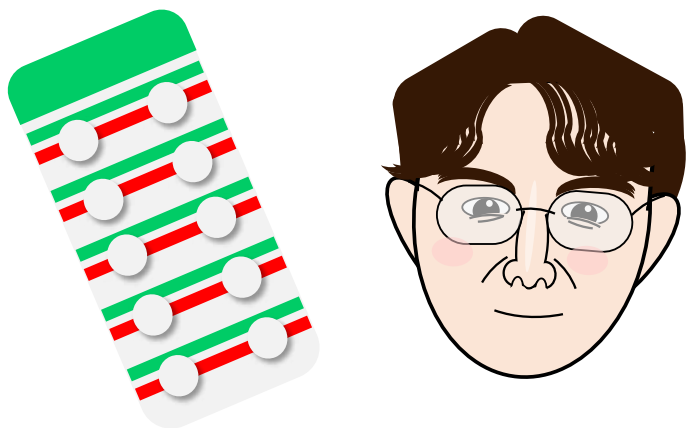
継続は
力なり



お薬について

～お薬は勝手にやめずに相談を～

脳梗塞の再発予防には、
血の塊ができるのを
抑える必要があります。



01

血栓を予防する薬

02

高血圧の薬

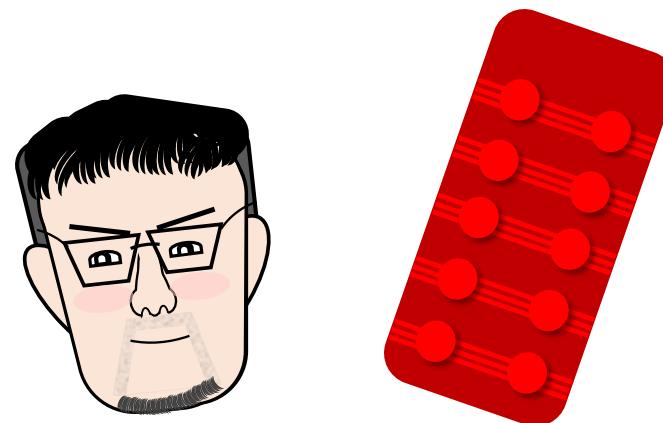
03

高コレステロール

血症の薬

04

糖尿病の薬



01

血栓を予防する

脳梗塞の種類によって
用いる薬が変わります。

心原性脳塞栓症には

抗凝固薬

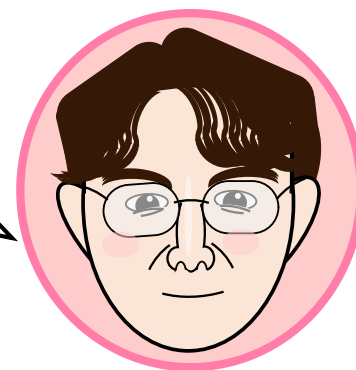
あなたの内服している薬は

ラクナ梗塞-アテローム 血栓性脳梗塞には

抗血小板薬

あなたの内服している薬は

出血に注意
しましょう



02 高血圧の薬

高血圧は動脈硬化リスクを高めます。定期的に血圧を測定しましょう。

あなたの内服している薬は

※何種類かを一緒に内服することもあります。

03 高コレステロール血症

(脂質異常症) の薬

動脈硬化の進行を抑える働きがあります。

あなたの内服している薬は



悪玉コレステロール(LDL)値
中性脂肪の値に注意しましょう

04 糖尿病の薬

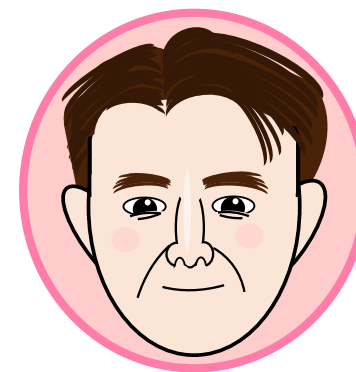
高血糖は全身の血管の
動脈硬化につながります。

あなたの内服している薬は

その他にけいれん発作を予防
する薬を使うこともあります。

薬の副作用が心配な時は
かかりつけ医や薬剤師に
気軽に相談してください。

「飲みにくい」「数が多い」
などなんでも結構です。



栄養のポイント

01 目標を決める

目標体重：
目標栄養量：



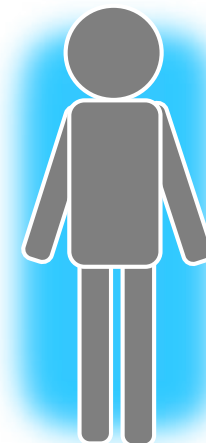
02 色々な食事を偏りなく食べる



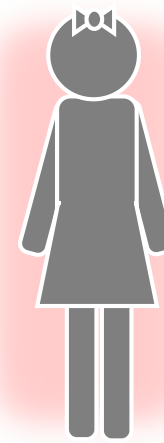
03 こまめな水分補給

※かかりつけ医から水分制限がある方は
医師の指示に従ってください

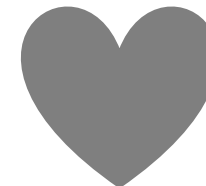
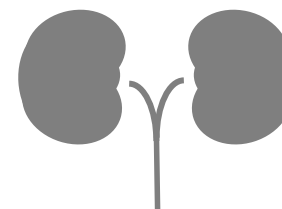
目標塩分量



7.5g未満



6.5g未満



高血圧や腎臓病予防
男女6.0 g 未満

※かかりつけでの指示がある際は
そちらを優先しましょう

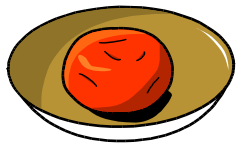
減塩3原則

01 かけるよりつける



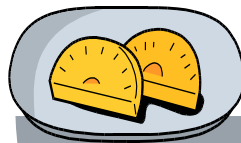
02 漬物を控える

梅干し



小1個 (8g)
2.0g

たくあん

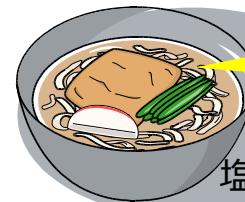


2枚 (10g)
0.9g

03 スープは控える



味噌汁やすまし汁等
汁物は1日1杯まで



塩分6.5g

スープを全て残すと
-2gの減塩



塩分7g

スープを全て残すと
-3gの減塩

無理なく
おいしく
減塩生活

脂質

飽和脂肪酸を避け
動脈硬化を防ぎましょう

肉の脂身やバターは飽和脂肪酸
を多く含むため動脈硬化の
リスクを高めます。



脂身の多い肉は控え、
大豆製品や青魚に変更を

取り入れよう

01 青魚類

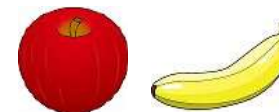


コレステロールの値を下げる働きが
あり肥満の予防、血栓の生成予防

02 海藻類

カリウムを豊富に含み、血液中の
余分な塩分を排出する働きを高める
ため高血圧の予防に効果的

03 果物類



ポリフェノール・カリウムが豊富
で、塩分の排出や抗酸化作用が
あります。
糖分の過剰摂取に注意が必要

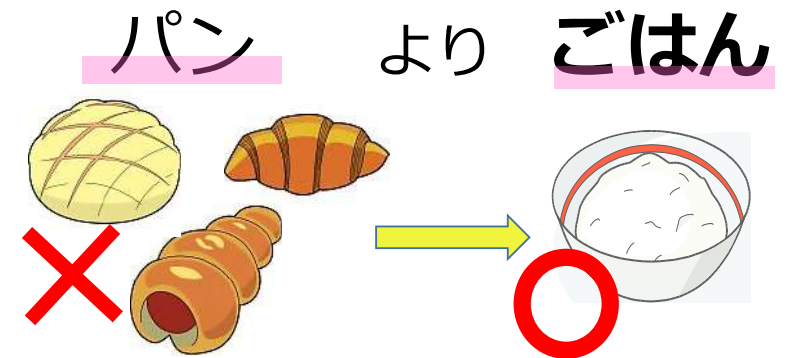
減らしてみよう

01 アルコールを飲むなら

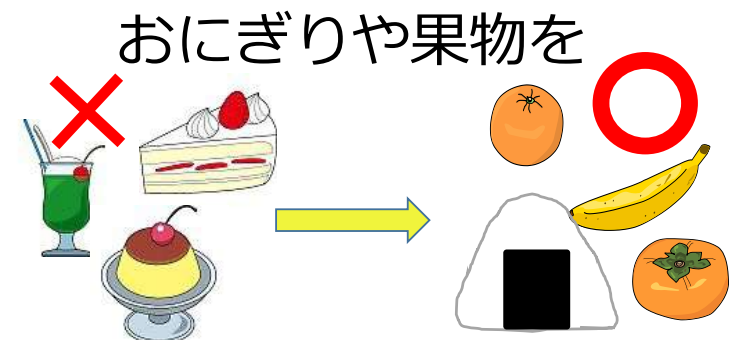
1日3合以上飲酒する人は、
脳卒中になる確率が上がります



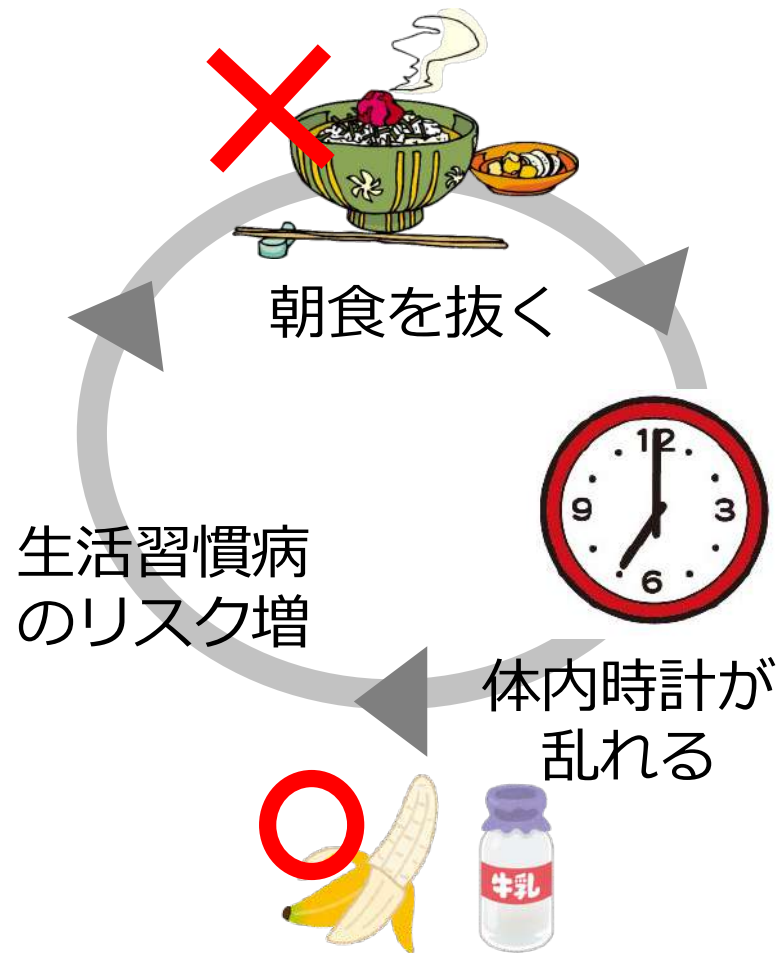
02 主食を選ぶなら



03 おやつを選ぶなら



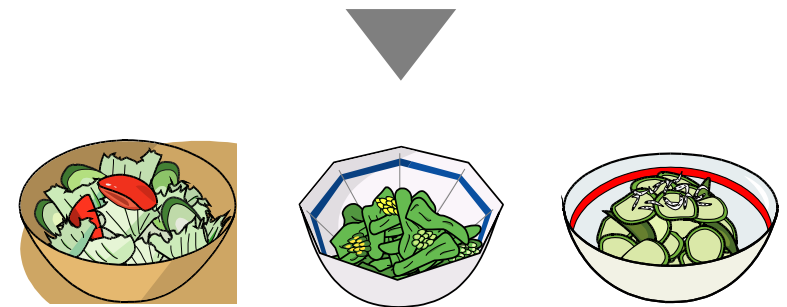
朝ごはんを 食べない方へ



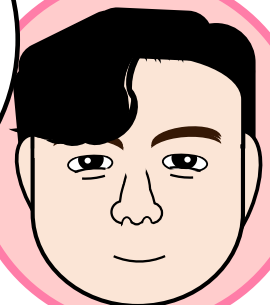
朝ごはん代わりに**乳製品**や**果物**でもOK

外食が多い方へ

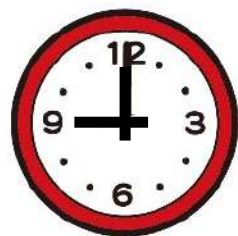
野菜不足になりやすいので



サラダ
おひたし
酢の物など
追加しましょう。



夕食が遅い方へ



食べすぎにつながるため以下に気を付けましょう。

間食：①お菓子を控える

②おにぎりや果物へ変更

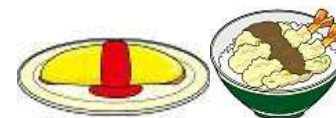
夕食：①主食量を減らす

②揚げ物を避ける

③野菜料理を増やす



炭水化物の食事が



多い方へ

手軽な『丼もの』や『麺類』

糖質の過剰摂取

中性脂肪に変わる

肥満や生活習慣病へ

野菜を追加しましょう

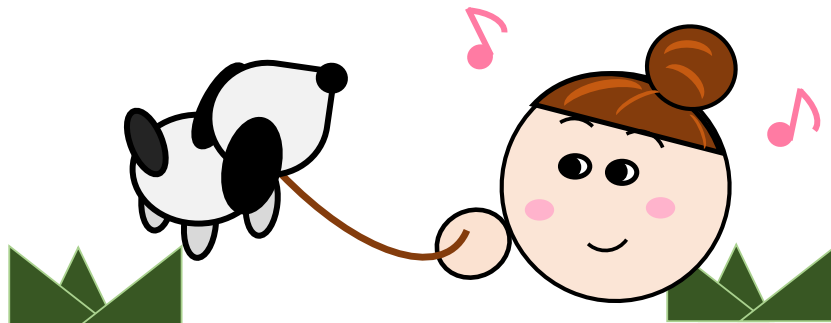


運動をしよう

01 有酸素運動

長時間継続して行える運動で、エネルギー消費と血行促進を促すことで健康な血管を作ります。

まずは散歩に出かけてみましょう

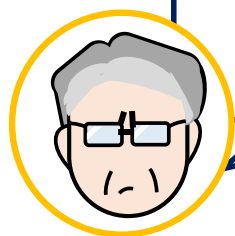


02 筋力トレーニング

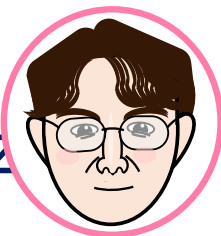
筋力強化により転倒やケガの予防に繋がり、日常生活を楽に過ごせます。リハビリスタッフへ聞いてみて下さい。

あなたへのおすすめの運動は

自動車の運転



退院したら自動車の運転を
してもいいですね？



脳卒中発症後の運転は
病状や症状の程度によって制限
される場合がありますよ

脳卒中後で特定の症状がある方は
法律で自動車の運転が禁止されています

**自動車運転の再開を希望される方は
担当医にご相談ください**

運転再開の流れ

警察署（交通総務課）
もしくは近隣の警察署へ
公安委員会提出用診断書【脳卒中関連】
を貰いに行く
（インターネットからも印刷可能）



診断書が出来上がったら、
運転免許センターへ適正相談をしたいと連絡
日程の打ち合わせをする



運転できるか、取り消しになるかは
免許センター（公安委員会）が最終判断

※当院の検査で運転再開基準を満たしていない場合
外来受診時に再評価を受けて頂くことがあります。

※医師の診断書結果が、必ずしも運転の可否を
決定する訳ではありません。

運転問い合わせ先

北九州試験場
【住所】
〒802-0842 北九州市小倉南区日出町2-4-1
【電話番号】
092-565-5010

筑豊試験場
【住所】
〒820-0014 飯塚市鶴三緒15818-1
【電話番号】
0948-26-7110

近隣の試験場に
 お問い合わせください。

介護・生活の相談先について

区	センター名	所在地	市民専用フリーダイヤル
門司区	門司1	松ヶ江出張所	0120-049233
	門司2	門司区役所	0120-283233
	門司3	大里出張所	0120-329233
小倉北	小倉北1	小倉北区役所	0120-079033
	小倉北2		0120-127033
	小倉北3		0120-259033
	小倉北4		0120-853033
小倉南	小倉南1	曾根出張所	0120-349433
	小倉南2	小倉南区役所	0120-794433
	小倉南3		0120-803433
	小倉南4		0120-086533
	小倉南5	両谷出張所	0120-189533
若松	若松1	若松区役所	0120-192133
	若松2	島郷出張所	0120-259133
八幡東	八幡東1	八幡東区役所	0120-719133
	八幡東2		0120-853133
八幡西	八幡西1	折尾出張所	0120-379733
	八幡西2	八幡西区役所	0120-512733
	八幡西3		0120-618733
	八幡西4		0120-729733
	八幡西5	上津役出張所	0120-059833
	八幡西6	八幡南出張所	0120-139833
戸畑	戸畑1	戸畑区役所	0120-209833
	戸畑2		0120-199533

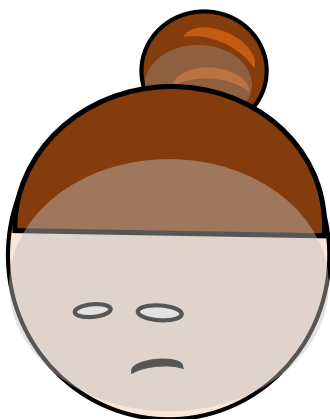
脳卒中後の うつ病について

最近ねむれない。

食欲がない。

楽しくない。

なんだかゆううつ。



こんな症状ありませんか？

脳卒中発症後、時期は様々ですが、
鬱病を発症することがあると言わ
れています。

少しでも気になることがあったら
脳卒中外来又はかかりつけ医まで
お願いします。



お口の健康



歯周病は万病の元

こんな症状ありませんか？

- ☐ 口の中がねばねばする
- ☐ 歯磨きの時に血がでる
- ☐ 固いものがかみにくい
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯肉が時々腫れる

歯周病はきちんと治療を受けましょう。
定期的な歯科受診をお勧めします。

Q&Aコーナー

Q1.仕事復帰後はどのくらい働いていいの？制限はある？

A.後遺症の程度や仕事内容により異なります。心配な場合は主治医へお尋ねください。

Q2.元々片頭痛持ちです。受診の目安は？

A.今まで経験したことのない頭痛の時は受診を勧めています。心配な時は脳卒中外来又は、かかりつけ医にお尋ねください。

Q3.こまめな水分補給はどれくらいですか？

A.入浴前後や起床後はコップ一杯の水分補給を。緑茶やカフェインを含むものは避け、1.0ℓ～1.5ℓを目安に。
※腎臓や心臓が悪い人はかかりつけの指示に従ってください

Q4.症状が不安な時はどこに相談したらいいですか？

A.脳卒中外来又はかかりつけ医へ相談してください。

日々の記録

日付	/		/		/		/		/		/		/	
時間	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕
血圧	/		/		/		/		/		/		/	
脈拍	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整
内服	朝		朝		朝		朝		朝		朝		朝	
	昼		昼		昼		昼		昼		昼		昼	
	夕		夕		夕		夕		夕		夕		夕	
運動														

日付	/		/		/		/		/		/		/	
時間	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕
血圧	/		/		/		/		/		/		/	
脈拍	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整
内服	朝		朝		朝		朝		朝		朝		朝	
	昼		昼		昼		昼		昼		昼		昼	
	夕		夕		夕		夕		夕		夕		夕	
運動														

日付	/		/		/		/		/		/		/	
時間	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕
血圧	/		/		/		/		/		/		/	
脈拍	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整
内服	朝		朝		朝		朝		朝		朝		朝	
	昼		昼		昼		昼		昼		昼		昼	
	夕		夕		夕		夕		夕		夕		夕	
運動														

日付	/		/		/		/		/		/		/	
時間	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕
血圧	/		/		/		/		/		/		/	
脈拍	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整
内服	朝		朝		朝		朝		朝		朝		朝	
	昼		昼		昼		昼		昼		昼		昼	
	夕		夕		夕		夕		夕		夕		夕	
運動														

記録用紙は表紙のQRコードからダウンロードできます
ご利用下さい

日々の記録

日付	/		/		/		/		/		/		/	
時間	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕
血圧	/		/		/		/		/		/		/	
脈拍	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整
内服	朝		朝		朝		朝		朝		朝		朝	
	昼		昼		昼		昼		昼		昼		昼	
	夕		夕		夕		夕		夕		夕		夕	
運動														

日付	/		/		/		/		/		/		/	
時間	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕
血圧	/		/		/		/		/		/		/	
脈拍	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整
内服	朝		朝		朝		朝		朝		朝		朝	
	昼		昼		昼		昼		昼		昼		昼	
	夕		夕		夕		夕		夕		夕		夕	
運動														

日付	/		/		/		/		/		/		/	
時間	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕
血圧	/		/		/		/		/		/		/	
脈拍	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整
内服	朝		朝		朝		朝		朝		朝		朝	
	昼		昼		昼		昼		昼		昼		昼	
	夕		夕		夕		夕		夕		夕		夕	
運動														

日付	/		/		/		/		/		/		/	
時間	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕
血圧	/		/		/		/		/		/		/	
脈拍	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整
内服	朝		朝		朝		朝		朝		朝		朝	
	昼		昼		昼		昼		昼		昼		昼	
	夕		夕		夕		夕		夕		夕		夕	
運動														

記録用紙は表紙のQRコードからダウンロードできます
ご利用下さい

日々の記録

日付	/		/		/		/		/		/		/	
時間	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕
血圧	/		/		/		/		/		/		/	
脈拍	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整
内服	朝		朝		朝		朝		朝		朝		朝	
	昼		昼		昼		昼		昼		昼		昼	
	夕		夕		夕		夕		夕		夕		夕	
運動														

日付	/		/		/		/		/		/		/	
時間	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕
血圧	/		/		/		/		/		/		/	
脈拍	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整
内服	朝		朝		朝		朝		朝		朝		朝	
	昼		昼		昼		昼		昼		昼		昼	
	夕		夕		夕		夕		夕		夕		夕	
運動														

日付	/		/		/		/		/		/		/	
時間	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕
血圧	/		/		/		/		/		/		/	
脈拍	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整
内服	朝		朝		朝		朝		朝		朝		朝	
	昼		昼		昼		昼		昼		昼		昼	
	夕		夕		夕		夕		夕		夕		夕	
運動														

日付	/		/		/		/		/		/		/	
時間	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕
血圧	/		/		/		/		/		/		/	
脈拍	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整
内服	朝		朝		朝		朝		朝		朝		朝	
	昼		昼		昼		昼		昼		昼		昼	
	夕		夕		夕		夕		夕		夕		夕	
運動														

記録用紙は表紙のQRコードからダウンロードできます
ご利用下さい

日々の記録

日付	/		/		/		/		/		/		/	
時間	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕
血圧	/		/		/		/		/		/		/	
脈拍	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整
内服	朝		朝		朝		朝		朝		朝		朝	
	昼		昼		昼		昼		昼		昼		昼	
	夕		夕		夕		夕		夕		夕		夕	
運動														

日付	/		/		/		/		/		/		/	
時間	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕
血圧	/		/		/		/		/		/		/	
脈拍	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整
内服	朝		朝		朝		朝		朝		朝		朝	
	昼		昼		昼		昼		昼		昼		昼	
	夕		夕		夕		夕		夕		夕		夕	
運動														

日付	/		/		/		/		/		/		/	
時間	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕
血圧	/		/		/		/		/		/		/	
脈拍	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整
内服	朝		朝		朝		朝		朝		朝		朝	
	昼		昼		昼		昼		昼		昼		昼	
	夕		夕		夕		夕		夕		夕		夕	
運動														

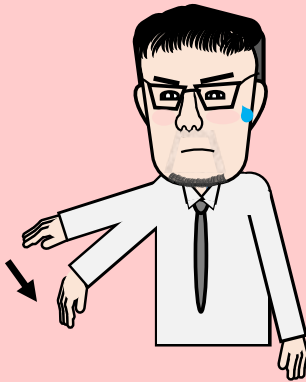
日付	/		/		/		/		/		/		/	
時間	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕
血圧	/		/		/		/		/		/		/	
脈拍	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整	整	不整
内服	朝		朝		朝		朝		朝		朝		朝	
	昼		昼		昼		昼		昼		昼		昼	
	夕		夕		夕		夕		夕		夕		夕	
運動														

記録用紙は表紙のQRコードからダウンロードできます
ご利用下さい

119コール

おかしいなと思ったら…

顔の麻痺 腕の麻痺 言葉の麻痺



あ……。
(言葉がでない)

ひとつでもおかしいと思ったら
すぐに119番へ！

発見時間(症状が見つかった時間)と、
最終健常時間(最後に元気であるこ
とが確認された時間)を 救急隊員へ
伝えましょう