

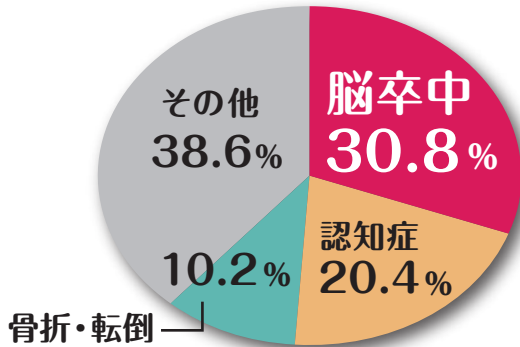
寝たきりに  
ならないために

今日から  
できる

# 脳卒中予防

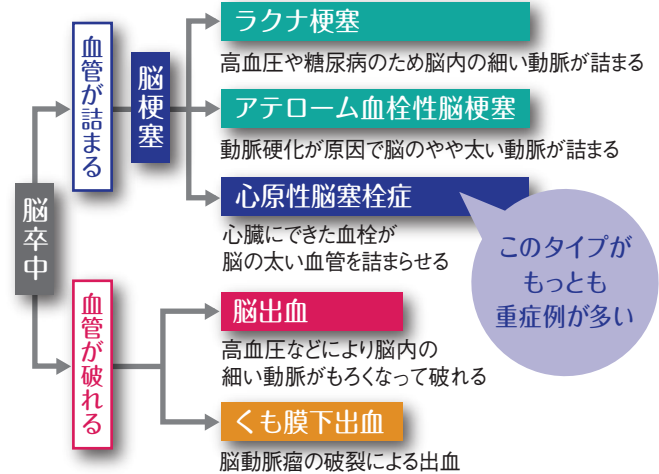
## 寝たきりの原因の第1位

寝たきり(要介護5)となった主な原因の割合

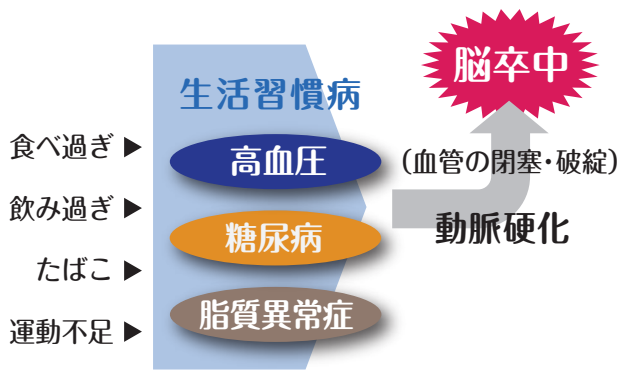


その他：高齢による衰弱、がん、脊髄損傷など  
厚生労働省 平成28年 国民生活基礎調査の概況「要介護の状況」より作成

## 脳卒中には梗塞と出血がある



## 動脈硬化による脳卒中



## 脳卒中の主な症状

突然おこる

- 片方の手足・顔半分の麻痺・しびれ (手足のみ、顔のみの場合もあります)
- ロレツが回らない、言葉が出ない、他人の言うことが理解できない
- 立てない、歩けない、フラフラする
- 片方の目が見えない、物が二つに見える、視野の半分が欠ける
- 経験したことのない激しい頭痛

顔の麻痺

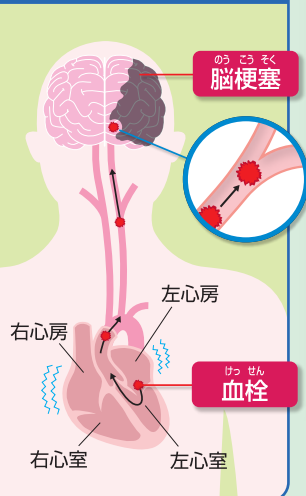


- ・顔の片側が下がる (力が入らない)
- ・ゆがみがある

## 心房細動による脳卒中 (心原性脳塞栓症)

心房細動になると、心臓 (とくに心房) の中で血液が停滞して、そこに血のかたまり (血栓) ができやすくなります。この血のかたまりが動脈の中を移動して脳の血管で詰まると、脳梗塞を引き起こします。

大きな血栓のため、  
脳の太い血管で詰まり、  
重症になりやすいことが  
分かっています。



脳卒中予防十か条 (日本脳卒中協会)

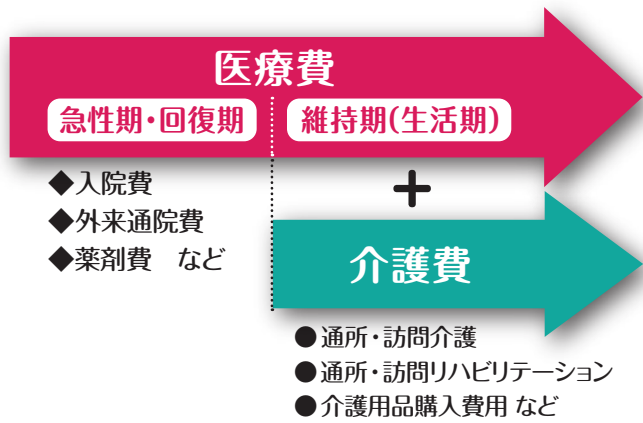
- 1 手始めに **高血圧** から治しましょう
- 2 **糖尿病** 放っておいたら悔い残る
- 3 **不整脈** 見つかれば次第 すぐ受診
- 4 予防には **たばこ** を止める 意志を持って
- 5 **アルコール** 控えめは薬 過ぎれば毒
- 6 高すぎる **コレステロール** も 見逃すな
- 7 お食事の **塩分・脂肪** 控えめに
- 8 体力に合った **運動** 続けよう
- 9 万病の引き金になる **太りすぎ**
- 10 脳卒中 **起きたらすぐに 病院へ**

お問い合わせ

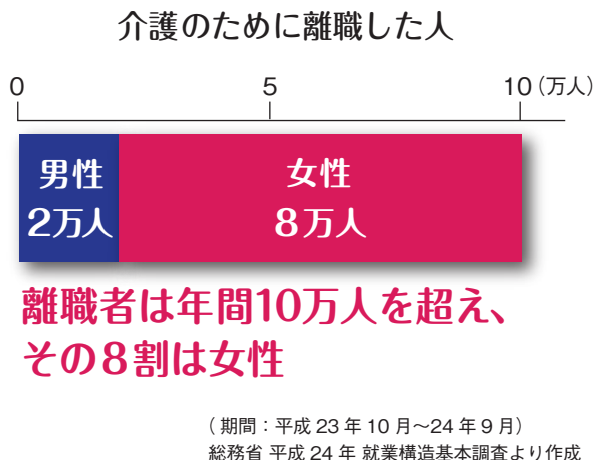
# 脳卒中 になると家族もたいへん!

## 脳卒中にかかる費用(経済的負担)

退院後は医療費だけではなく、介護費もかかる



## 介護のために家族が離職する



## 自分でできる 脳卒中 予防のためのチェック

### 血圧のチェック



- 家庭用の自動血圧計を活用して、普段の血圧をチェックしましょう。
- できるだけ同じ条件で測り、毎日記録するとよいでしょう。

#### 血圧を測るタイミングの例

- 朝起きてから1時間以内(食事や薬を飲む前がよい)
- 寝る前

#### 目標とする家庭血圧の値

|                  |           |                 |          |
|------------------|-----------|-----------------|----------|
| 上の血圧<br>(収縮期血圧)  | 125mmHg未滿 | 下の血圧<br>(拡張期血圧) | 75mmHg未滿 |
| 後期高齢者<br>(75歳以上) | 135未滿     | 85未滿            |          |
| 糖尿病<br>慢性腎臓病     | 125未滿     | 75未滿            |          |

日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」より作成  
注) 脳卒中や心臓病、お薬によっては多少異なる場合があるので、かかりつけの先生に確認しましょう。

### 脈のチェック



#### 自分の手首の動脈で、脈をチェックする

- 人差し指、中指、薬指の3本の指を使って、手首にある親指のつけ根の骨の内側で脈に触れることができます。
- 脈に触れるまで、押さえる力を少しずつ強めたり弱めたりするのが、脈を探すコツです。
- 普通は、脈は同じ間隔と強さで、15秒間で12~25回(1分間で50~100回)触れますが、心房細動などがあると、リズムが乱れます。

脈のチェックで  
心臓のリズムの乱れ  
(不整脈)がわかります。

心房細動は不整脈のひとつで、年齢とともに増え、60歳を超えるとよくみられるようになります。80歳以上では、10~20人に1人は心房細動があると言われています。

👉 脈のリズムが乱れていたら、医師に相談しましょう!