

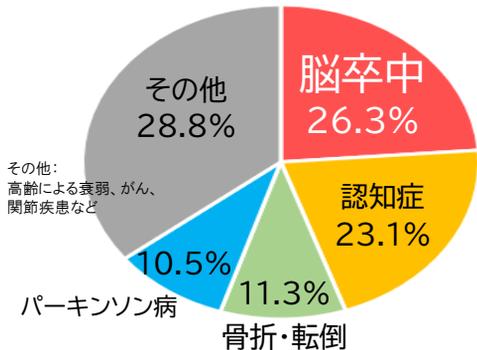
寝たきりに  
ならないために

今日から  
できる

# 脳卒中予防

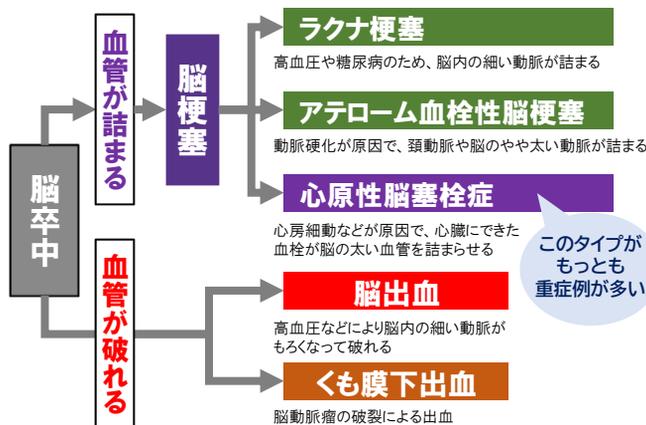
## 寝たきりの原因の第1位

寝たきり(要介護5)となった主な原因の割合



2022(令和4)年 国民生活基礎調査の概況

## 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

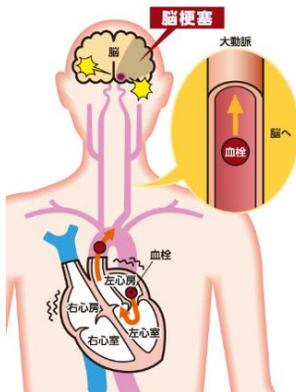


- 顔の片側が下がる (力が入らない)
- ゆがみがある

## 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 2025

- 第1条 手始めに 高血圧から 治しましょう
- 第2条 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
- 第3条 不整脈 見つかれば すぐ受診
- 第4条 予防には たばこを止める 意志を持って
- 第5条 飲むならば なるべく少なく アルコール
- 第6条 高すぎる コレステロールも 見逃すな
- 第7条 お食事の 塩分・脂肪 控えめに
- 第8条 体力に 合った運動 続けよう
- 第9条 万病の 引き金になる 太りすぎ
- 第10条 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

日本脳卒中協会

お問い合わせ

制作・著作



公益社団法人  
**日本脳卒中協会**  
The Japan Stroke Association

2025年9月作成

# 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

### 医療費

急性期・回復期

維持期(生活期)

- ◆ 入院費
- ◆ 外来通院費
- ◆ 薬剤費 など

+

### 介護費

- 通所・訪問介護
- 通所・訪問リハビリテーション
- 介護用品購入費用 など

## 介護のために家族が離職する

介護・看護が理由で離職した人



直近1年間で介護・看護のために離職した人は10万人以上5年前と比較して7,000人増加している。

総務省統計局 令和4年就業構造基本調査の結果 結果の概要より作成

## 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。

上と下の血圧のどちらかが、この基準を越えたら、生活習慣に注意して、実際の治療はかかりつけ医と相談して進めてください。

上の血圧  
(収縮期血圧)

135  
mmHg

下の血圧  
(拡張期血圧)

85  
mmHg

日本高血圧学会「高血圧管理・治療ガイドライン2025」より

#### 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

- 測定前に1~2分安静にし、原則2回測定してその平均値を使ってください。
- 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。



### 脈のチェック

心臓のリズムの乱れ(不整脈)がわかります。



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。

**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されています。

動画で  
学ぶ

「脳卒中予防・発症時対応啓発動画」

脳卒中予防十か条2025を動画でチェック!



「脈の自己チェック」  
心房細動を見つけましょう!

