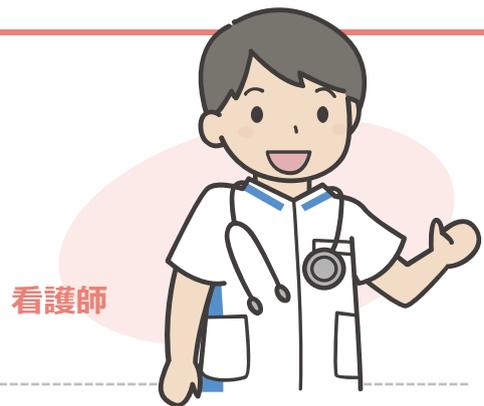


ご自由にお持ちください

脳卒中再発予防の健康管理

脳卒中は再発しやすい病気です。年間再発率は5%、これは1年間で20人に1人の患者さんが脳卒中を再発する割合です。

脳卒中が再発すると、最初の時よりも後遺症が重症になったり、新たな後遺症が加わったりしますので、再発を防ぐことはとても大切なことです。



看護師

再発予防で必要なこと

1. 薬物治療
2. 生活習慣の改善

を行っていくことが基本となります。



お薬を飲んでも、目に見えてよくなるなど、効果を自覚することは少ないです。しかし、勝手にやめたりせず、飲み続ける必要があります。



1. 薬物治療

- 内服は飲まなくなると、効果がなくなります。効果がなくなると、脳卒中の再発が起こりやすくなります。
- 飲み忘れても一度に多くの薬を飲まないようにしてください。薬が効きすぎることがあります。
- 飲んでいて異常を感じるがあれば、薬をもらっている医療機関や主治医に相談してください。

2. 生活習慣の改善

● 高血圧

高血圧は動脈硬化で脆弱化した血管を破綻させます。

全身の臓器にも負担をかけ、様々な疾患を引き起こします。毎日定期的に計測し、自分の血圧を知ることが大切です。



血圧は、直前の身体や精神状態の影響を受けます。イライラしていたり、緊張していたりしては、正確な血圧値を知ることはできません。血圧を測る前に、1~2分の安静時間を設けましょう。楽な姿勢で座り、5~6回深呼吸をすることもおすすめです。

朝と寝る前に

朝

- 起きてから1時間以内
- 排尿を済ませてから
- 1~2分座って安静にしたあと

寝る前

- 布団に入る前
- 1~2分座って安静にしたあと。



● **喫煙**

禁煙を続けましょう。
他人のタバコの煙を吸うことも避けましょう。



喫煙は周囲の大切な人の脳卒中リスクも高めてしまいます。少しでも早い禁煙をおすすめします！

● **アルコール**

あれもこれもダメ、ではストレスになるので、かかりつけ医と相談し、「これだけ」と決めて守ることが大切です。

● **肥満**

● **運動**

運動不足は病気のリスクを高めます。散歩など適度に運動を行うことは、重要です。歩くことなど、有酸素運動を毎日少しずつ続けましょう。

● **食事**

食べ過ぎないことが大切です。



● **睡眠と休養**

睡眠時間の目安は7～8時間（個人差があります）。

日中は座るなど、起きて生活しましょう。朝 10 時までには太陽の光を浴びるなど、体内時計を整えることで、夜の睡眠がとりやすくなります。

● **脱水予防**

1日に約1～1.5ℓの水分を摂取することが望ましいです。
のどが渇く前に少しずつ飲むようにしましょう。



● **温度・入浴**

温度の違いで血圧に影響が起こります。入浴によっても血圧が変動します。
浴室、脱衣所、トイレなどを温めて、温度変化が少なくなるようにしましょう。

再発が疑わしいときは

● **FAST とは**

Face(顔のゆがみ)

Arms (手が思うように動かない)

Speech (しゃべれない、話し方がおかしい)

これらの症状が起きたら、

Time (直ちに) 救急車を呼びましょう。



脳卒中の発症、再発のサインです。これらの症状がある場合など、脳卒中の再発が疑われたらできるだけ早く病院を受診してください。

家族教室開催中！（このリーフレットに関連する内容は**第3週目**に行っています）
詳しくは、担当の医療相談員までお問合せください♪

