

ご自由にお持ちください

食事を見直そう

脳卒中は、偏った食事や運動不足・ストレス・喫煙・過度の飲酒といった生活習慣の乱れと、その先にある疾患（高血圧・糖尿病・脂質異常症・心臓病など）が大きな原因となります。脳卒中を防ぐには、食事を中心とした生活習慣の改善が不可欠です。



管理
栄養士

塩分を控える



● 高血圧は脳卒中の原因のひとつ

血管壁に圧力がかかる高血圧の状態が続くと、血管壁は厚みを増して動脈硬化となり、詰まったり破れたりしやすくなります。塩分制限が必要です。

1日の塩分摂取量を6g以下に抑える必要があります。

味付けは薄めに。塩分の多い、漬物・麺類・加工品は食べる量に気をつけましょう。



油（脂）の摂り方に注意

● 悪玉コレステロール対策には油（脂）選びが重要

コレステロールには、善玉コレステロールと悪玉コレステロールがあります。善玉コレステロールは、悪玉コレステロールを回収し、血栓が出来るのを防いでくれます。

また、コレステロールは体をつくる細胞膜の強度を保ち、内蔵機能を保持するために欠かせない成分でもあります。脂肪全体の摂り方に気をつけましょう。

善玉コレステロールを増やすためには、不飽和脂肪酸が豊富な植物油を使用しましょう。

特に、肉の脂身・バターの摂取は控えめにしましょう。



食物繊維を積極的に摂る

● 食物繊維は、1日27g以上を目標に

食物繊維は、コレステロールや胆汁酸を結合して悪玉コレステロールを排出してくれます。食物繊維が豊富な野菜・豆類・海藻類を上手に利用して積極的に摂るようにしましょう。



食物繊維は「ダイエット・ファイバー」と言われ、肥満対策にも効果があります。最近は摂取量が減っているので意識して摂りましょう。



水分不足に注意

● 1 日の水分必要量は 2.4 L

体に見合った水分を摂らないと、血液中の水分が減って固まりやすくなります。1 日に必要な約 2.4L のうち、食事で約 1L は摂れるので、飲み物として 1~2.5 L 摂るように心がけましょう。



血液中の水分を保つ為、1 回にコップ 1 杯、起床時・食事中・10 時・15 時・のどが乾いたときになど、こまめに飲みましょう。



食べることの障害

● 摂食嚥下障害とは

食物を口の中に入れ、噛み砕いて飲み込み、胃へ運ぶ一連のながれのどこかが、障害され、食物を上手に食べられない状態をいいます。

● 嚥下障害は、栄養状態にも関係

摂食嚥下障害は、重度化すると栄養失調や肺炎など生命を脅かす恐れがあります。下記の症状などがある場合は、早めに医師に相談しましょう。

1. むせる（どんなもの？ いつ？ 頻度は？）
2. 痰が絡んだような、ガラガラ声になる
3. 飲み込みにくそうである
4. 口から食べ物がこぼれる
5. 食べ物が鼻からでてくる
6. 食べ物が口に残る
7. 食べ物が逆流してくる
8. 食事に時間がかかる→目安は 30~40 分程度
9. 食事で疲れる
10. 呼吸が苦しそう、呼吸数が増える

摂食嚥下障害がある場合の食事は、状態によって分類されています。状態にあった食事内容にすることが大切です。



西リハ家族教室開催中！

毎月 1・2・3・4 週目の土曜日 13:00~14:00

入院患者さんのご家族を対象に、家族教室を開催しています。

（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♪



参加無料・予約制です