

令和4年度 川崎病院 第6回看護師公開講座

防ごう、脳卒中！！

～寒くなる季節です、

生活から予防法を考えてみませんか？～



川崎市立川崎病院

脳卒中リハビリテーション看護認定看護師

森 亜沙美

目次

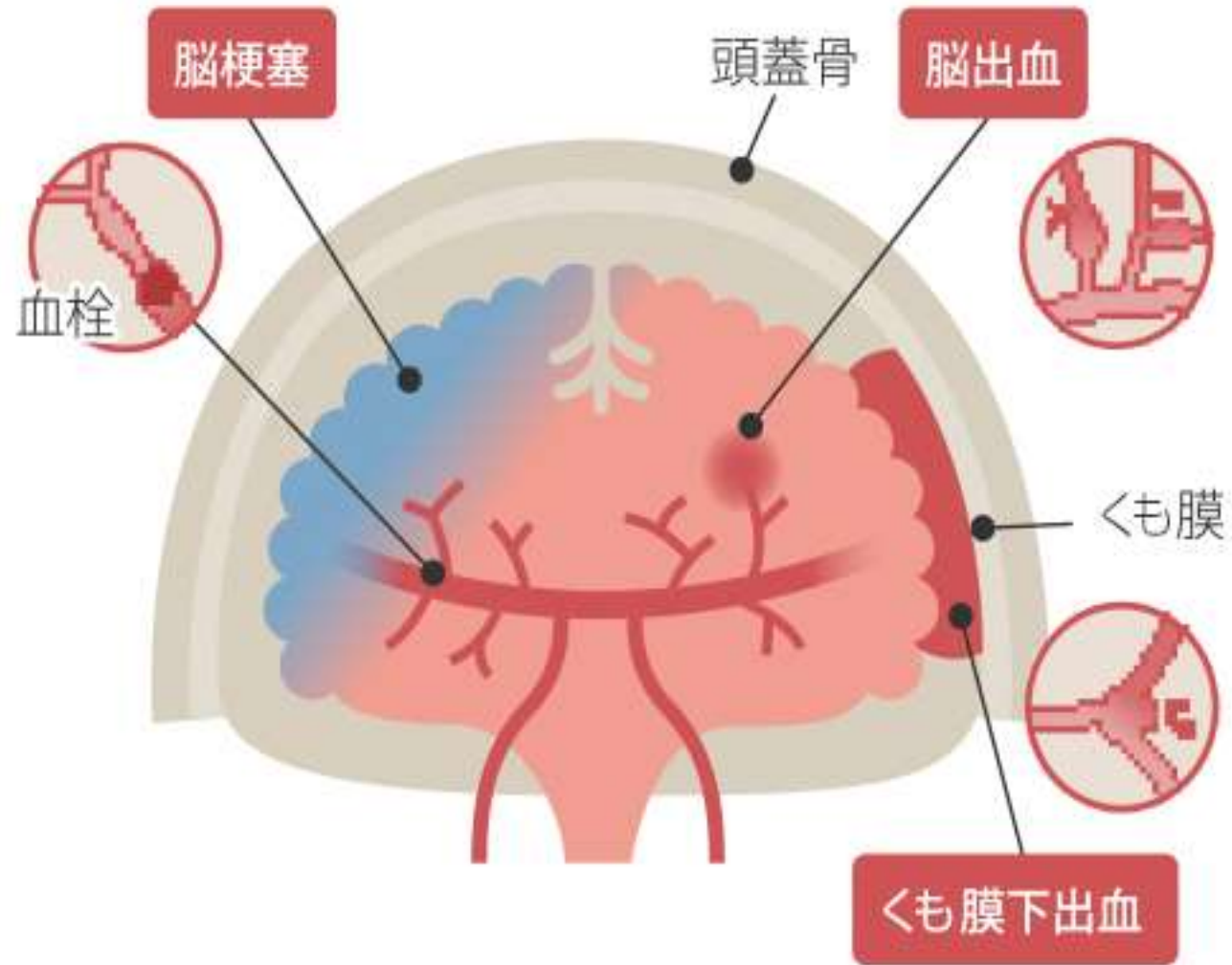
- 脳卒中とはどのような病気か
- 脳卒中の主な症状
- もし、そばにいる人が脳卒中になったら
- 脳卒中の危険因子と予防
- 災害や震災後の脳卒中予防



「脳卒中 予防に勝る 薬なし」

2022年度 脳卒中月間標語：日本脳卒中協会

脳卒中とはどのような病気か



脳卒中の主な症状

片方の手足・顔半分の麻痺・しびれが起こる

呂律(ろれつ)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

力はあるのに、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がする



脳卒中の症状は**突然**やってくる

すぐに救急車を呼ぶ

いつから症状があるのか？
どのような症状があるのか？

救急隊へ伝えてください



脳卒中は**時間**が勝負

生き残っている脳細胞を救うため
一早く治療を始めることが大事



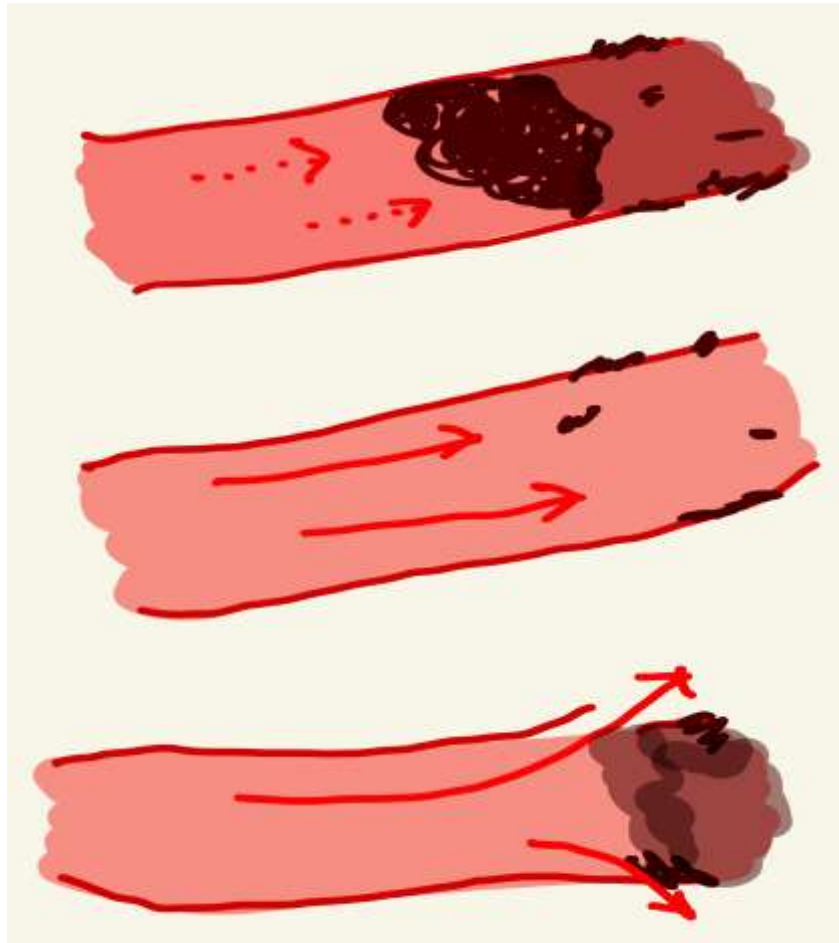
脳梗塞4.5時間の壁

脳梗塞の治療薬

- **血栓溶解療法**・・・4.5時間以内に治療
- 抗血小板療法、抗凝固療法
- 血栓回収療(血管内治療)
- 脳保護療法



血栓溶解療法



血管が詰まると血液が通らなくなり
脳に栄養が届かない
詰まった先の血管は時間が経つにつれボロボロになる

血栓が溶けると血管が開通し
血液が流れる

一気に血液が流れると
血管が破れる可能性がある
なので「**時間が大事**」

※出血のリスクが高い人は治療ができない場合もある

諦めないで

血栓溶解療法ができなくても、
他の治療があります
時間が過ぎてるかも？
諦めないで一早く受診してください



脳卒中かな？と思ったら

片方の手足・顔半分の麻痺・しびれが起こる
(手足のみ、顔のみの場合もある)

呂律(ろれつ)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

力はあるのに、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がする

F

Face

顔



うまく笑顔が
作れますか？

A

Arm

腕



腕を上げたまま
キープ
できますか？

S

Speech

言葉



短い文が
いつも通り
しゃべれますか？

T

Time

すぐ受診



症状に気づいたら、
すぐに119番を！



脳卒中の危険因子と予防



日本脳卒中協会: 動画で学ぶ脳卒中より

脳卒中予防の十か条

- 1 手始めに**高血圧**から始めましょう
- 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**タバコ**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**太り過ぎ**
- 10 脳卒中起きたらすぐに病院へ



高血压预防

高血圧予防

脳卒中の最大の原因は「高血圧」

正常高値血圧: 130/80mmHg未満

高血圧の最大的生活習慣要因は

「食塩の過剰摂取」である

塩分は6g/日^①が推奨されている

実際の日本人の平均食塩摂取量は 男性 10.9g 女性 9.3g

令和1年「国民健康・栄養調査」より

- ・塩ひとつまみ（親指・人差し指・中指）
おおよそ0.6～1g
- ・塩少々（親指・人差し指）
おおよそ0.3～0.6g

- ▷ 薄口醤油：大さじ1 2. 3g
- ▷ 濃口醤油：大さじ1 2. 6g



減塩クイズ



ラーメンの汁を全部残すと塩分は
何%カットできる？



1. 70%
2. 50%
3. 30%

とんかつソースとウスターソース
塩分が多いのはどちらでしょうか？



熱いものと冷たいものではどちらが
薄味に感じるでしょうか？



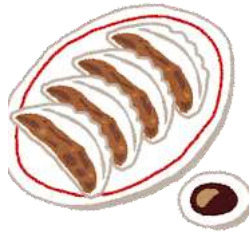
取り過ぎた塩分を体から
排出する働きがあるのは？



- ①ビタミン ②カリウム ③カルシウム ④鉄分

塩分が多い順番は？

- ①餃子5個 ②麻婆豆腐 ③焼きそば ④チャーハン



血圧を下げるために取り入れたい食べ物

野菜



フルーツ



ヨーグルト



豆・大豆加工品



ナッツ

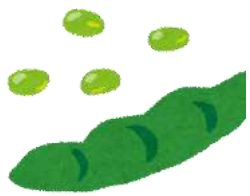


野菜に含まれる栄養素が血圧を下げる理由

ミネラル: 塩分を体外へ排泄する、
血管の収縮を防ぐ

食物繊維: 動脈硬化を防ぐ

特にオススメの野菜



えだまめ



かぼちゃ



ごぼう



ブロッコリー



ほうれん草



ニラ

血圧を下げる野菜のおすすめの食べ方

生のまま



スープで汁ごと



生のサラダはドレッシングのかけ過ぎに注意

野菜のミネラルは茹でるとお湯に溶け出す

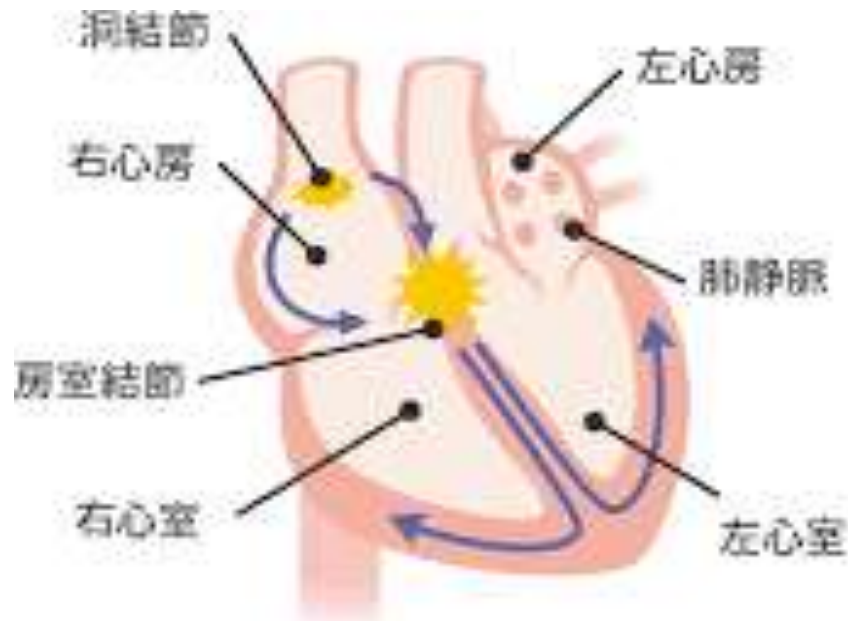
薄味のスープと一緒に汁ごと食べると無駄なく食べられます

不整脈(心房細動)



日本脳卒中協会：動画で学ぶ脳卒中より

心房細動



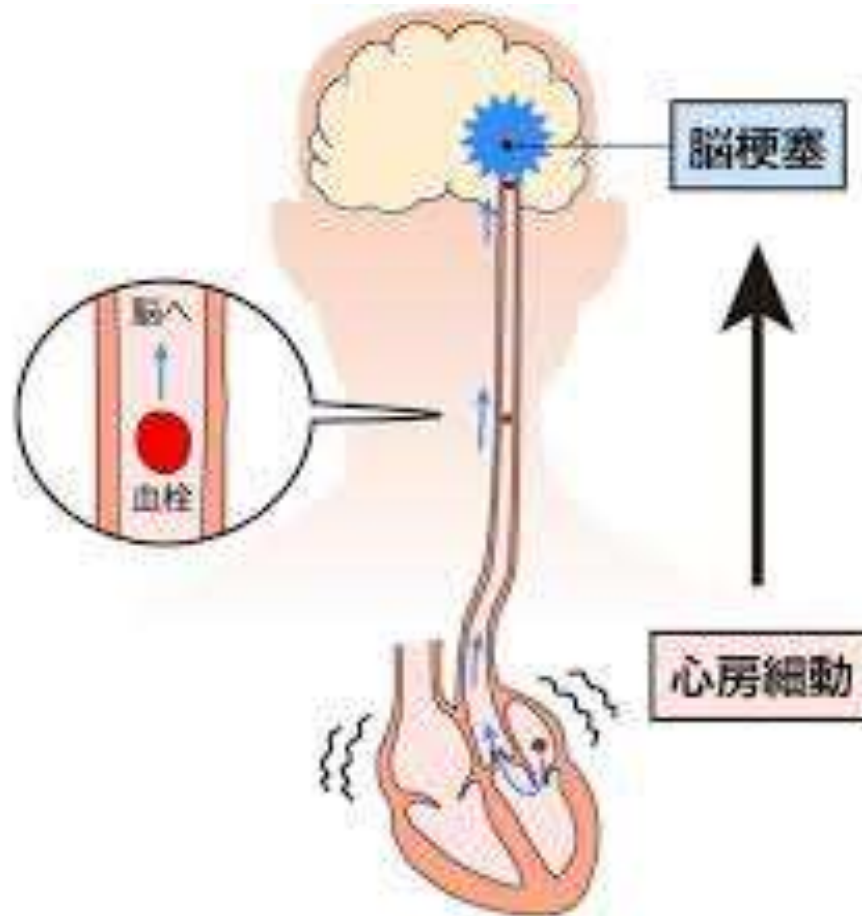
正常



心房細動

心房細動とは「心房といわれる心臓の上の部屋が小刻みに震え、十分に機能しなくなる」不整脈のひとつである

心原性脳梗塞



心臓で作られた血栓(血の塊)が脳へ運ばれ脳梗塞を引き起こす

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
(収縮期血圧)
135mmHg未満

下の血圧
(拡張期血圧)
85mmHg未満

後期高齢者
(75歳以上) **145**未満 **85**未満

糖尿病
慢性腎臓病 **125**未満 **75**未満

日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2014」より作成

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!

寒い季節の入浴法

ヒートショックって何？

ヒートショックとは

「急激な温度差による肉体的ショック症状」

温度差が10度以上の差になると危険

血圧が一気に上下して

脳卒中・心筋梗塞・失神などを起こす

注意が必要な人

- ・高齢者
- ・糖尿病
- ・高血圧メタボリック症候群



1. 暖かい部屋から寒い脱衣室や浴室に行くと、末梢血管の収縮によって血圧が上昇する。



2. 熱い湯に入ると、交感神経の緊張によって血管がさらに収縮し、血圧が急速に上昇する。



3. しばらくお湯につかっていると、血管が拡張して血圧が急速に低下し、血流がゆるやかになる。



4. 浴槽から出て体を洗うとき、再び寒さのために血圧が上昇する。



ヒートショック予防策

- ・脱衣所を暖房で暖める
- ・湯船のフタを開けておく
- ・シャワーでお湯をはる
- ・湯温 41°C 以下にする
- ・夕食前に入浴する
- ・高齢者には一番風呂をすすめない



災害・震災後の脳卒中予防



体調に気をつけて、二次被害を防ぎましょう！ 心筋梗塞、脳卒中にならないために

禁煙

タバコは脳卒中、心臓病、感熱症の主な原因。
健康のため、受動喫煙防止のためにも今こそ禁煙を。

減塩

食塩のとりすぎで血圧が上がります。
カップ麺の汁は飲むのを減らす、醤油はかけすぎない等の工夫を。

適度な水分補給

脱水は薬物です。のどが渇く前に水を飲ましましょう。

適度な運動

みんなできちんとかけ合って、適度に体を動かしましょう。

障害のある方々への支援

住み慣れない環境では、周りの方の支援が必要です。正しい情報提供と歩路の援助をお願いします。

薬の継続

高血圧・糖尿病・脂質異常症の治療薬や抗凝固薬、抗血小板薬などの薬はしっかり服用しましょう。

体調管理に気をつけましょう



薬の内服を続けてください

おくすり手帳のコピーを 災害セットの中に入れてください



ストレスや塩分摂取の増加から脳卒中になりやすい
できるだけ早く医療チームや医療機関に依頼して
薬の内服を続けていくことをお勧めします

まとめ

予防で最も大切なことは**高血圧**を防ぐことです
塩分の摂り過ぎには注意します

入浴は**ぬるめの湯**、冬場は浴室だけでなく
脱衣所も暖め**温度差に気を配りましょう**

災害時に備え、お薬手帳の準備

もしも、脳卒中になったらすぐに**119**



引用・参考文献

- ・病気がみえる vol.7 脳・神経
- ・公益社団法人日本脳卒中協会ホームページ
- ・一般社団法人日本生活習慣病予防協会ホームページ
- ・高血圧e-メディカル「高血圧の食事」
- ・エフコープ生活協同組合「レッツチャレンジ！クイズDE食の安全」

ご静聴ありがとうございました

