

3. 再発・悪化予防のためには

脳卒中は**再発しやすい病気**です。予防しなければ5年以内に再発する人が、3人に1人といわれています。より良い生活習慣で再発を予防し、安心した生活を送りましょう。

1 血圧の管理

再発予防において血圧管理は最も重要です。

血圧が高いほど脳卒中の危険性は高まります。

自分で血圧を測る習慣をつけることで、血圧の異常を早期に発見し対処することができます。

毎日血圧を測定する習慣をつけましょう。

●血圧測定のしかた

- ①腕（上腕）で測れる血圧計を選びましょう。
- ②測る時間を決めて、朝と夜2回測定しましょう。

朝 ☀️

- ①おきて1時間以内
- ②朝食前
- ③血圧の薬を飲む前

夜 🌙

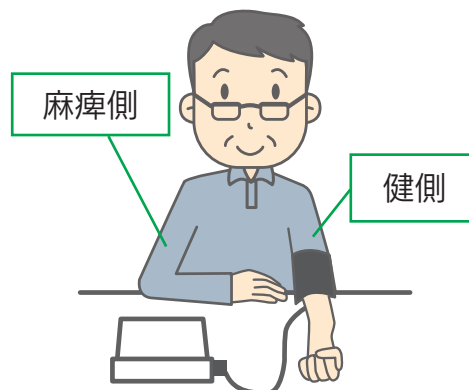
- ①寝る前
- ②リラックスした状態で

③トイレを済ませ1～2分安静にしてから測定しましょう。

④測定したら必ず記録しておきましょう。

測定時間・脈拍もあわせて記録するとよいでしょう。（病院・薬局で血圧手帳がもらえます。インターネットからのダウンロードも可能です）

⑤記録したものは病院を受診する時に持参し、主治医に見せましょう。



※血圧は麻痺がない腕（健側）で測ります

（麻痺のある腕で測ると数値が低めに出やすく、圧迫により血流が悪化するおそれがあります）。

血圧を上げないための日常生活の注意点

●便秘を予防する

便秘によるいきみは血圧を上げる原因にもなります。
普段からスムーズな便通をこころがけましょう。



便秘にならないために…

1. 朝食をしっかり食べましょう。
2. 食物繊維をたくさんとりましょう。
3. 乳酸菌・ビフィズス菌で腸の動きを活発にしましょう。
4. 毎朝決まった時間に排便の習慣をつけましょう。
5. 便秘薬を上手に使いましょう。
6. 適度な運動をしましょう。
7. 十分な水分をとりましょう。



●急激な温度変化をなくす

温度の違い・寒さで血管が縮まり血圧が上昇します。特に冬場の浴室・脱衣所・トイレなどは危険です。(P57参照)



室内	脱衣所	浴室	浴槽内
<p>暖</p>	<p>寒</p>	<p>寒</p>	<p>熱</p>
<p>血圧安定</p>	<p>血管が縮んで 血圧上昇</p>	<p>血圧が さらに上昇</p>	<p>血管が広がり 血圧低下</p>

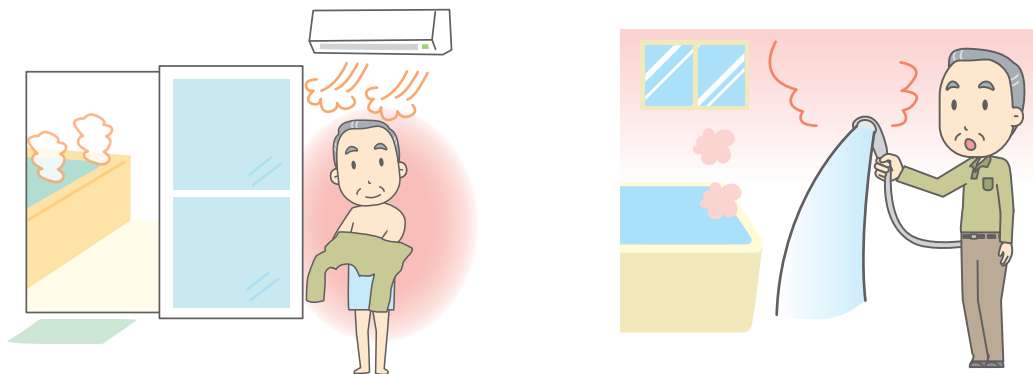
温度変化が少なくなるように、室内を暖めておきましょう。

入浴によっても血圧が変動します。

またリラックスするための入浴が、再発のリスクになることもあります。安全な入浴をしましょう。

安全な入浴方法

1. 入浴前に、脱衣所や浴室を、電気ヒーターや浴室暖房であたためておきましょう（浴槽のふたをあけておく・シャワーを出しておく・誰かの入浴後に入ったりするの也不错いでしょう）。



2. お湯の温度は41℃以下を目安にしましょう。
3. いきなり浴槽に入らず、手足の先から順にかけ湯をしましょう。
4. お湯につかる時間は10分以内を目安にしましょう。長湯は血管が拡張し、血圧が急激に下がり、脳貧血をおこしやすくなります。

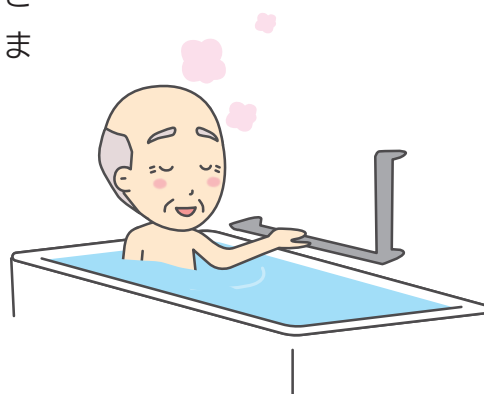
5. 浴槽からは、手すりや浴槽のへりにつかまり、ゆっくり立ち上がりましょう。
6. 入浴前に家の人にひと声かけてから入浴しましょう。声かけや様子を見てくれるようお願いしておきましょう。

独り暮らしの方は浴室の扉のそばに携帯電話をおくのもよいでしょう。

7. 飲酒後・食後すぐ・深夜の入浴は避けましょう。

8. 入浴の前後に水分補給（コップ1～2杯）をしましょう。

長湯などで、体が温まり汗をたくさんかくと脱水になり、脳梗塞をおこしやすくなります。



<麻痺のある人の1人での着替えの方法>

●上着

【着る】



着替える衣服を膝の上に広げ、健側の手で上着のすそを持ち、麻痺がある側の手に袖を通す



袖をできるだけ肩のほうまで上げる



健側の袖を通し、後ろのすそと襟をまとめて頭に通す



健側の手で襟や肩山、すそや袖を整える

【脱ぐ】



健側の手で前後のすそを首の近くまで手繰り上げる



健側の手で後ろの襟を持って前に引っ張り、首を抜く。持つところをずらしていき、すそを持って前に引っ張る



健側の袖は、わき腹にこすったり手を振ったりしながら脱ぐ



麻痺がある側の袖は、健側の手で引いて脱ぐ

●ズボン



麻痺側下肢を反対側下肢に組ませる



麻痺側下肢からズボンを通す



健側下肢をズボンに通す
※この時できるだけ上に引き上げる



ズボンを腰部まで持ち上げる
※立位困難な場合は、ベッド上^{あお}仰向けとなりヒップアップで行う

たばこは「百害あって一利なし」禁煙しましょう。

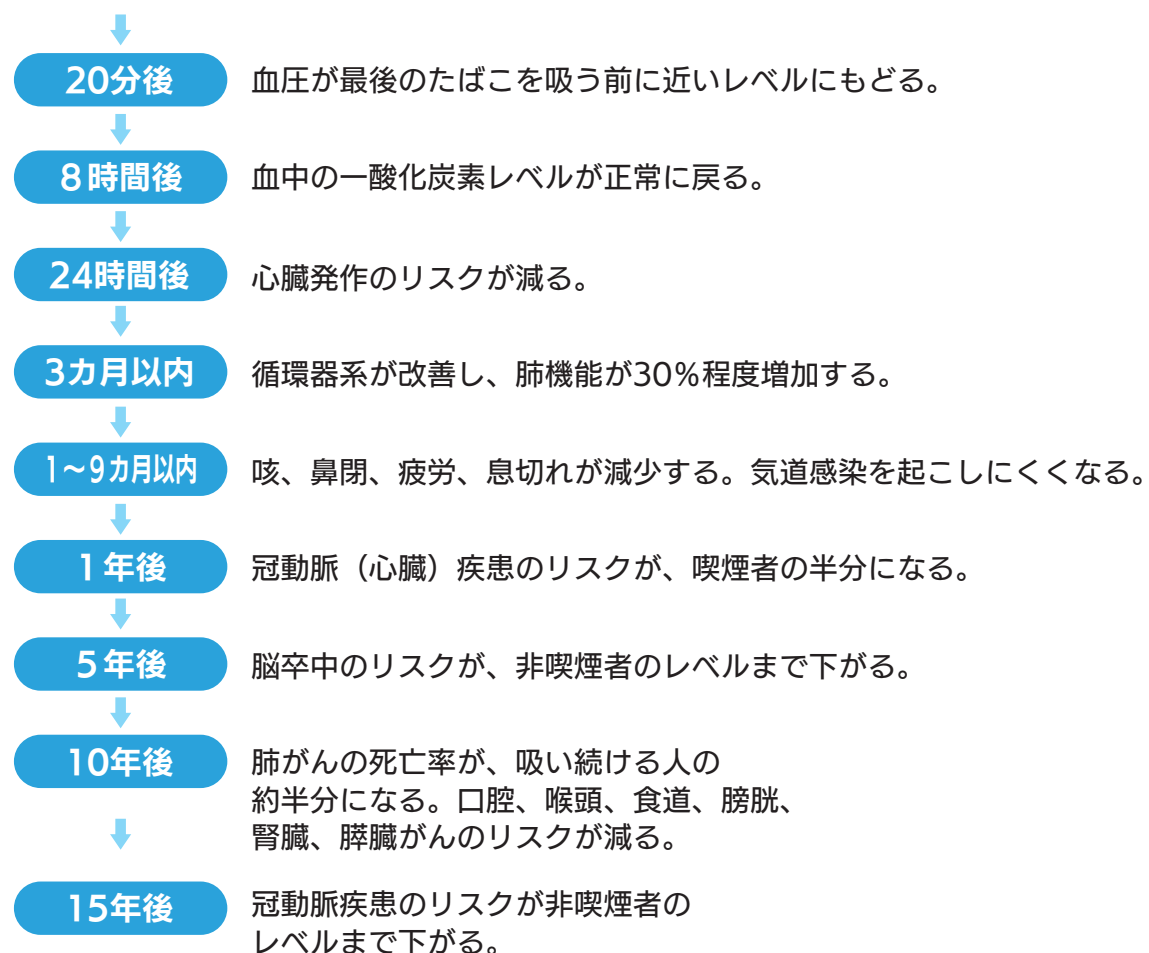
たばこを吸うことにより、血液は濃くなり、血圧も上昇して動脈硬化がすすみ、脳卒中を起こしやすくなります。

本数を減らしてもリスクは変わりありません。

ニコチンやタールが少ないと宣伝されている、加熱式たばこに切り替えても、害は決してなくなるわけではありません。

禁煙後5年たつと脳卒中中のリスクがたばこを吸っていない人と同じレベルになるといわれています。

禁煙をスタートしたら…



（出典）厚生労働省：禁煙の効果

●ストレスをためない

緊張は血圧の急激な変動を招き、血管の動脈硬化を進ませて、脳卒中の再発リスクを高めます。

上手に息抜きをしましょう。



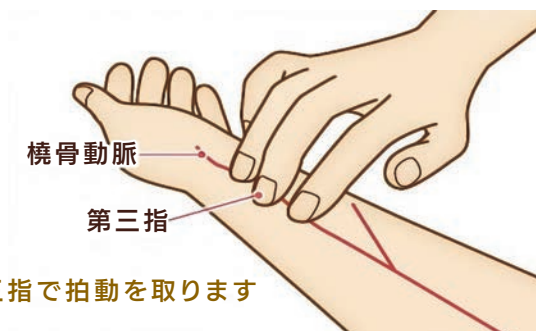
3

不整脈

不整脈とは脈が速すぎたり、遅すぎたりと不規則になる状態です。

不整脈の「心房細動」というタイプは、心臓で血栓（血のかたまり）を作りやすく、心房細動がある人は、脳梗塞の起こる危険性が高まります。

不整脈の症状（動悸・胸苦しさなど）が出た時・血圧測定時「不整脈」の表示が出た時は、脈拍の確認をしましょう。



脈の乱れや動悸・胸苦しさを感じる場合は放っておかず、主治医に相談しましょう。

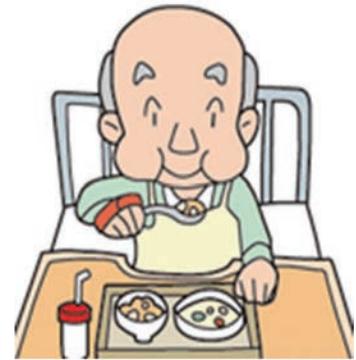
心房細動の方は、薬（抗凝固薬）の服用で脳梗塞発症リスクが低下するといわれています。



再発予防には食事療法による体調管理が大切です。(P35「4. 食事と栄養」参照)
脳卒中後は食事の困りごとが増え、管理が難しくなりがちです。
工夫をして食べる楽しみがなくならないようにしましょう。

麻痺のある人の食事

- 専用の食器（自助具）を使うと食べやすくなります。
例えば・・・お皿の下に滑り止めのマットを敷く
（滑り止めつきの食器もあります）。
- 握りやすい太い柄のスプーンを使う。
- スプーンに乗せやすいように角度のついたお皿を使う。



自助具例



自分にあった自助具を選ぶために、リハビリ担当者や看護師に相談しましょう。

嚥下困難のある人の食事

(椅子)

前のめりやうつむきだと、むせやすくなります。足を床に着け、背筋を伸ばし、あごをひいた姿勢にします。



90度座位
(自力摂食可能)

(ベッド)

背もたれを30～60度起こして、頭の後ろに座布団や枕をおき、首がやや前に曲がるようにします。



- 食材の大きさや硬さを均一にすると飲み込みやすくなります (フードカッターやミキサー・すり鉢を利用すると便利です)。
- のどを通過する時に適度な粘度でまとまりがあると、むせなく飲み込みやすくなります。水分などはトロミをつけましょう。

とろみの目安の表示例

とろみの強さ	★☆☆☆	★★☆☆	★★★☆☆	★★★★★
とろみのイメージ	フレンチドレッシング状	トンカツソース状	ケチャップ状	マヨネーズ状
イメージ図				

スプーンを傾けると
すっと流れ落ちる

スプーンを傾けると
とろとろと流れ落ちる

スプーンを傾けても
形状が保たれ流れにくい

※嚥下状態は人により違いがあります。主治医・看護師・管理栄養士・言語聴覚士に相談しましょう。

- 自分のペースでゆっくりと食べましょう。
- むせの防止のため、きちんと飲み込んでから会話をしましょう。
- 家族の方も飲み込んだのを確認してから話しかけましょう。

5

口の中を清潔に（口腔ケア）

歯や入れ歯が汚れ、舌も白く汚れた状態になっていると、食事をおいしく感じることができなくなり、食欲減退につながります。

また口の中が汚れた状態になっていると、虫歯や歯周病などの口の中の病気だけでなく、肺炎や心臓病を引き起こすリスクが高まるといわれています。

特に脳卒中後、嚥下困難のある方は誤嚥性肺炎を引き起こしやすくなります。

口の中の清潔は、歯や口の中の病気を予防するだけでなく、食べる・かむ・飲み込むなどの機能を維持・向上するためのリハビリの第一歩とも言われています。

口腔ケアを十分におこなうことで、会話がしやすくなり、しっかりかむことができ、認知症予防にもつながります。



腕の筋力が低下した人や、手での歯みがきの負担が大きい人には電動歯ブラシがおすすめです。



歯や口の中の状態に心配・不安がある場合は、歯科医師・歯科衛生士・看護師に相談しましょう。

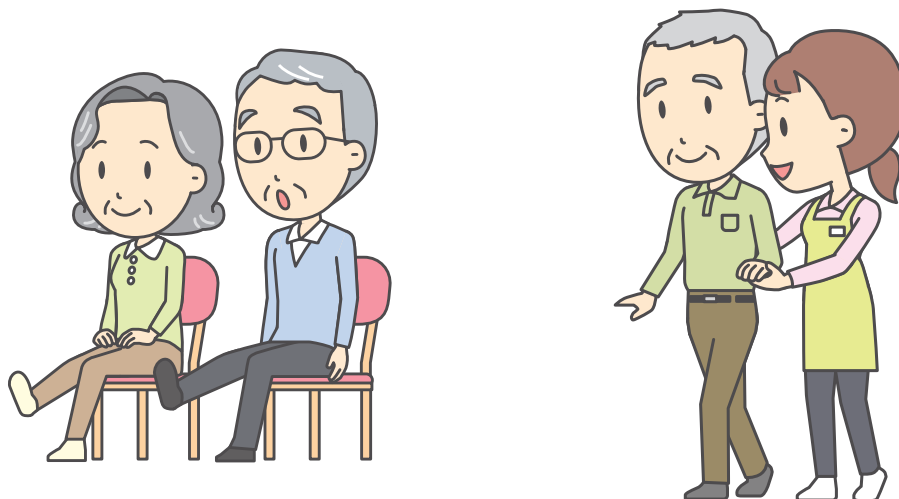
通院が困難な方のために、訪問歯科診療もあります。



6

運動

脳卒中発症後は筋力の低下や麻痺などで、以前と同じように動けなくなることもあり、家の中で安静に過ごしてしまいがちですが、再発予防のためには運動は重要です。まずは家の中でできるだけ動くようにし、外出にも少しずつ挑戦しましょう。



麻痺で思うように動けなくても、日常生活（着替え・食事・トイレ・洗顔など）を自分で行うことも運動です。

転倒に注意しながら少しずつ行いましょう。



7

ご家族の方へ

後遺症によっては、一つ一つの動作に時間がかかったり、意思疎通に困ることがあります。本人もあせったり、イライラしたりしがちです。「ゆっくりで大丈夫」と伝えてあげましょう。



自分でできることは自分でやらないと、できなくなります。1人でできること・介助が必要なことを整理して、必要なサポート以外は手を出さず見守りましょう。できることを増やして、自立した日常生活が送れるようになることが目標です。



自宅での介護は想像以上に大変です。介護者が無理をしすぎると「介護うつ」になる心配もあります。一人で抱え込まないようにしましょう。



本人だけでなく、介護する人も頑張りすぎは禁物です。

家事や働き方を見直したり、ケアマネージャーに相談し、公的サービスを利用しましょう。

デイサービス



訪問看護



訪問介護



ショートステイ



脳卒中は救急の疾患です

再発時

「顔面の麻痺」「腕の麻痺」「言語障害」

1つでもあてはまったら
ためらわずに救急車をよびましょう

1

脳の血流を保つために、横にすることが原則です。

2

意識がないときは楽に呼吸ができるように、衣服をゆるめます。

3

吐いたものがのどに詰まらないように、顔を横にします。

4

ためらわずに119番に電話して救急車をよびましょう。治療開始にタイムリミットがあります。治療開始時間が早ければ早いほど良いです。

5

3つのうちのあてはまる症状と、**発見した時間**を伝え、忘れないように記録しておきましょう。

病院に持っていくもの

- ・ 飲み薬
- ・ お薬手帳
- ・ 保険証

