

Q くも膜下出血ってなーに？

A くも膜という薄い膜の下にある脳血管のこぶである脳動脈瘤が破裂しておこる出血です。女性に多く、激しい頭痛が特徴です。

一度破けた動脈瘤は再び破けやすいので、手術用顕微鏡を用いて動脈瘤の根本を小さなクリップで止めるクリッピングや、柔らかな金属製コイルを動脈瘤内に充満するコイル塞栓術を行います。



脳動脈瘤

- 高血圧
- 飲酒
- 喫煙

もリスクです

他の原因

- 脳動静脈奇形 など

監修（公社）日本脳卒中協会

くも膜下出血は
太い血管が切れるので
こわいんだ...



5. 脳卒中の再発予防

Q 脳卒中を予防するにはどうしたらいいの？

A 日本脳卒中協会のまとめた**脳卒中予防十か条**です。
これらのことを良く守りましょう。

- ① 手始めに **高血圧**から 治しましょう
 - ② **糖尿病** 放っておいたら 悔い残る
 - ③ **不整脈** 見つかり次第 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 **太りすぎ**
 - ⑩ **脳卒中** 起きたらすぐに 病院へ
- 番外編** **お薬は** 勝手に止めずに 相談を

監修（公社）日本脳卒中協会

いっぱいあるなあ
でもがんばるぞ！



Q

脳梗塞を再発させないようにするにはどうしたらいいの？

A

脳卒中の原因となる要素は下記の通りです。

【脳卒中の危険因子】

高血圧

糖尿病

脂質異常症

心房細動

喫煙

大量の飲酒

炎症マーカー

【脳卒中のハイリスク群】

睡眠時無呼吸症候群 (SAS)

メタボリックシンドローム

慢性腎臓病 (CKD)

これらの要因の治療を行うことが重要です。

なかでも**禁煙、食事療法、運動療法、薬物療法**が大事な柱です。

高血圧



糖尿病



脂質異常症

これまでの生活習慣を見直しましょう！

- 塩分を控えた食事療法
- 血圧を下げる薬を正しく飲む

- 食事療法→血糖コントロール
- 運動療法
- 血糖を下げる薬を正しく飲む

- 動物性脂肪を減らした食事療法
- 運動療法
- 脂質を下げる薬を正しく飲む

ぼくらは 大事な柱です



間食は控えようね



Q なぜ禁煙が必要なの？

A タバコを吸う人は吸わない人に比べて、脳卒中を起こしやすくなります。1日21本以上吸うヘビースモーカーになると、男性は約2倍、女性は約4倍、脳卒中の危険性が高まります。

禁煙できていれば、脳卒中のうち男性で17%、女性で5%は、脳卒中を予防できたと推定されています。禁煙は、短期間で確実な脳卒中の予防効果が得られる方法なんです。

2006年4月から医療機関で保険診療により禁煙治療が受けられるようになりました。

タバコは絶対止めようね



Q 食事は何に気をつければいいのか？

A 塩分、脂肪分を控えることが重要です。
高血圧の予防は塩分を控えることが一番です。 目標は1日男性9gまで、女性7.5gまで（高血圧の人は6gまで）です。群馬県の食塩摂取平均は、12.6gで、全国平均11.5gより高く、注意が必要です。酢、レモン、こしょう、山椒などで工夫して味付けしましょう。塩漬けやくんせいなど塩分の多い加工食品を控え、めん類の汁を飲みほさないようにしてください。

食べ過ぎに注意しましょう。

標準体重※を目標に、身体活動量に合った適切なエネルギー量の摂取に心がけましょう。

※標準体重 = $[\text{身長 (m)}]^2 \times 22$

栄養素は偏らずに配分よく摂りましょう。脂肪は20～25%、コレステロール摂取量は1日200mg未満、魚（とくに青魚）を増やし、肉類・乳製品・卵類は控えめにしましょう。炭水化物は50～60%、野菜、果物、大豆、海藻、雑穀など食物繊維を十分にとりましょう。お酒は適量に（日本酒なら1合まで）。

糖尿病の方は、医師、栄養士の指導を受け、必ず指導内容を守りましょう。

塩分を控えようね



Q 運動はどのくらいすればいいの？

A 適度な運動は生活習慣病を改善させ、脳卒中の予防につながります。

高血圧の人では、散歩、ジョギングなどの有酸素運動（60分×週3回、又は毎日30分）により血圧が低下し、糖尿病の人では、インスリン感受性が改善すると言われています。肥満の人は、もちろん減量によいでしょう。脂質異常症の人では、善玉コレステロールを増加させると言われています。

転ばないように
気をつけなくちゃ



伊香保石段ひな祭り



伊香保の階段に
化粧をして
衣装を着て
かわいい子供が並びます
ちょっと気取って
ちょっと緊張
3月の風物詩

Q 自宅でできる簡単な体操は？

A 日頃から運動をする習慣をつけ、筋肉のストレッチや力をつけることも重要です。

運動を行う際の注意点として、無理にのばしたり、反動をつけて行わないようにしましょう。痛みがでたり、痛みが増す時は、速やかに中止しましょう。また、脳卒中になった後に行う運動は、身近な理学療法士へご相談下さい。

腕のばし運動

手のひらを
合わせて
天井へ突き
上げます。



ブリッジ運動

ひざを立てた姿勢から
お尻を持ち上げます。



ひざのばし運動

ひざをまっすぐになるまで
のばします。



ふとももあげ運動

ひざを胸に近づけるように
持ち上げます。



かかとあげ運動

壁を支えながら
かかとをあげて
つま先で
立ちます。



出典（公社）日本理学療法士協会

理学療法ハンドブック シリーズ②脳卒中

Q どんなおくすりがあるの？

A 脳卒中予防には、生活習慣病の各段階での対策が必要です。

「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ！」と覚えましょう。

脳梗塞のおくすりには、いわゆる血液サラサラの効果があります。

動脈硬化で血管が詰まった方には、**抗血小板薬**（アスピリン、クロピドグレル、シロスタゾールなど）が、心臓からの塞栓の予防には、**抗凝固薬**（ワルファリン、ダビガトラン、リバーロキサバン、アピキサバン、エドキサバン）が使われます。安全に内服するために、用法、用量を必ず守りましょう。また、血圧を管理する、アルコールを取り過ぎない、痛み止めをたくさん飲まないなどが重要です。胃部不快感、胃潰瘍、大腸の病気のある方は、主治医に相談し、胃、大腸の検査をすすめられた時には、必ず受けましょう。

脳出血の方は、血圧をはじめとする生活習慣病の管理が重要です。

これら大切なおくすりを飲んでいる情報を医療機関・薬局で共有できるよう、おくすり手帳を活用しましょう。



薬は勝手に止めないでね



6. 自宅での生活

Q

自宅に帰っても面倒を見てくれる人がいないし大変なんだけど、どうしたらいいの？

A

「介護保険」を利用しましょう。自宅で生活するための様々な介護サービスや支援があります。また、自宅以外で、介護施設に入る場合には、病院の相談員と病状や費用などについてよく検討し、患者さんに適した施設を選びましょう。

介護保険については入院中から相談員に早めに相談していきましょう。その他、市町村役場の担当窓口や地域包括支援センター、居宅介護支援事業所なども相談にのってくれます。

きっと患者さんに合った道が開けるでしょう。

介護保険を利用しようね

