

脳卒中にならないために出来ること ～脳卒中の予防と早期発見のポイント～

明石市立市民病院

脳卒中看護認定看護師

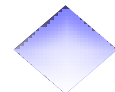
山野聡子





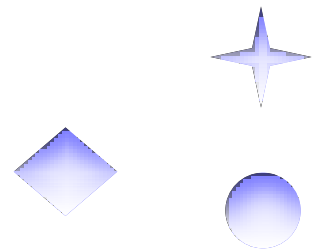
本日の内容

1. 脳卒中とは
2. 脳卒中になるとどうなるのか
3. 予防のために出来ること
4. もしもの時はどうしたらいいのか

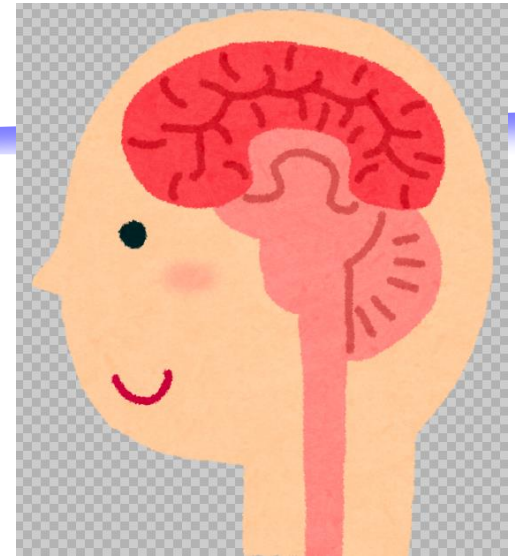




1. 脳卒中とは

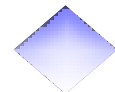


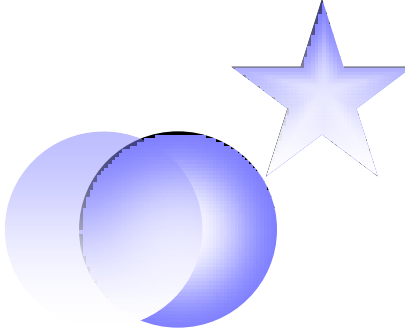
「脳」について



全身を 100 % とすると...

- 重さ 2 %
- 酸素消費量 約 20 %
- グルコース消費量 25 %
- 脳の血流量は1分間に 700~840 ml

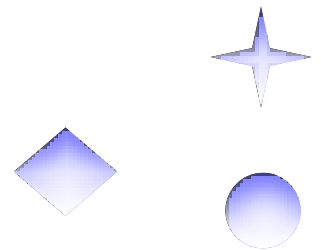




脳卒中とは

脳の血管がつまったり、破れたりして脳に十分な酸素や栄養が届かなくなることで脳細胞が死滅してしまう病気のこと。

- ・脳梗塞
- ・脳出血
- ・くも膜下出血



脳梗塞



何らかの原因（動脈硬化や不整脈など）で脳の血管が閉塞し、その先にある脳細胞が死滅してしまう病気。

脳出血

もろくなった血管

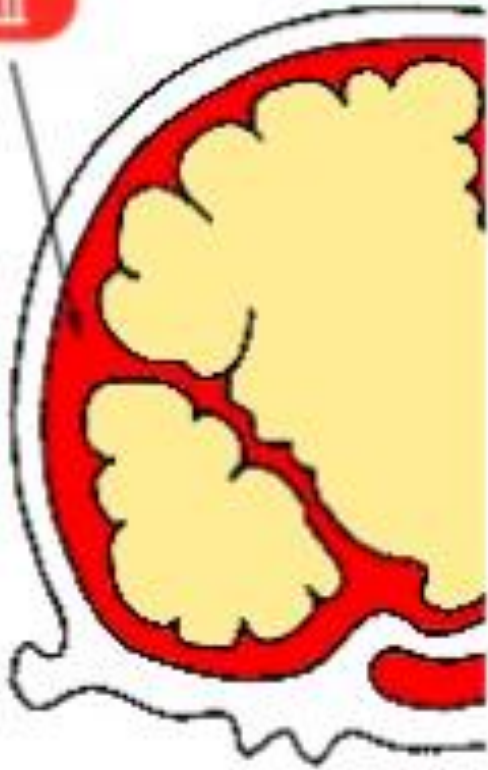
脳内出血



何らかの原因（動脈硬化や高血圧）で脳の血管が破綻し出血した血液で圧迫された部位や出血した血管が担当する部位の血流が悪くなり脳細胞が障害を受ける病気。

くも膜下出血

出血



脳表面の血管の破綻によりくも膜下腔に血液が流れ込む病気。

脳動脈瘤の破裂により起こることが多い。

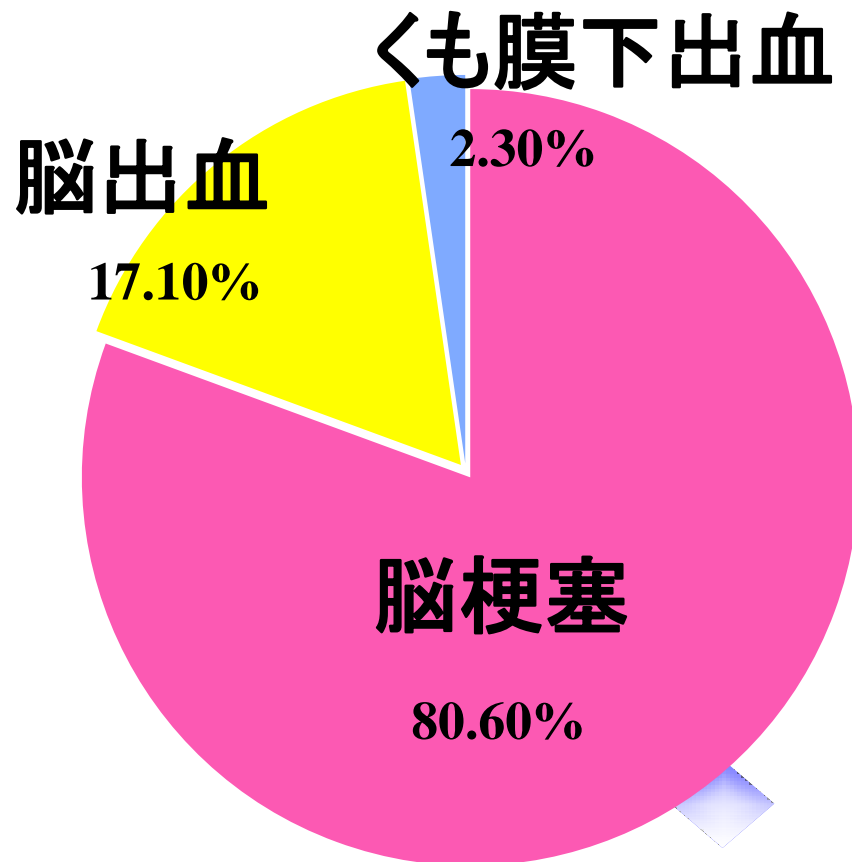
当院脳卒中入院患者のうちわけ

(2016-2018年)

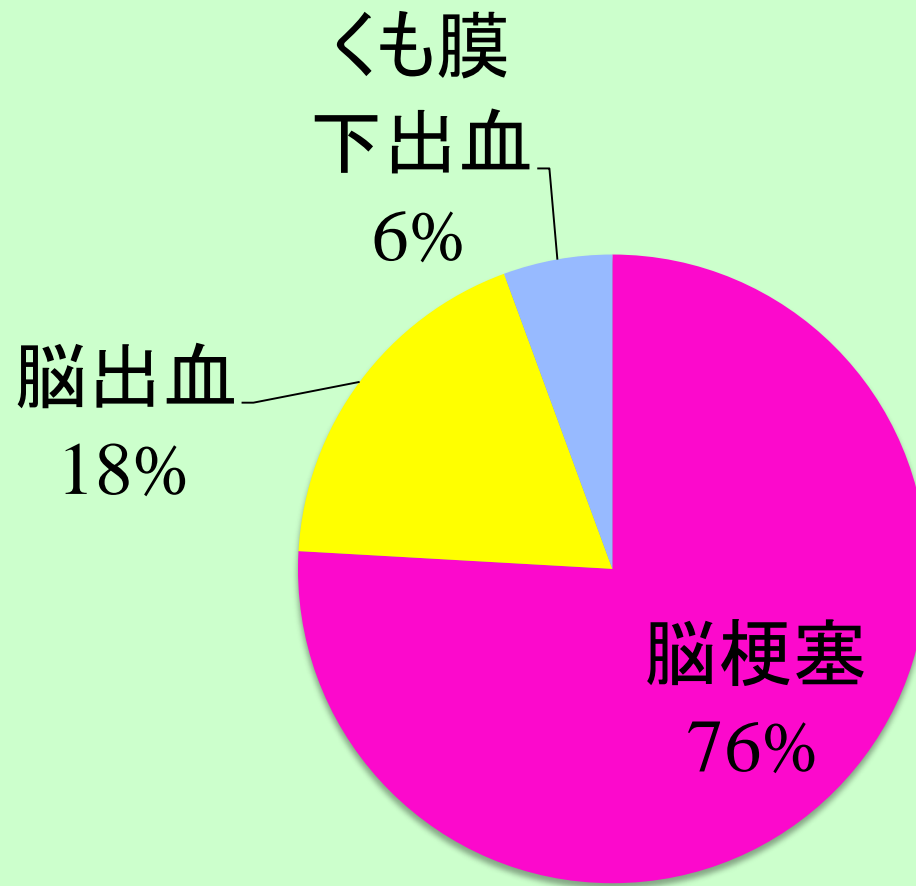
【脳梗塞の内訳】

病名	件数
脳梗塞	245
脳出血	52
くも膜下出血	7

合計 304件

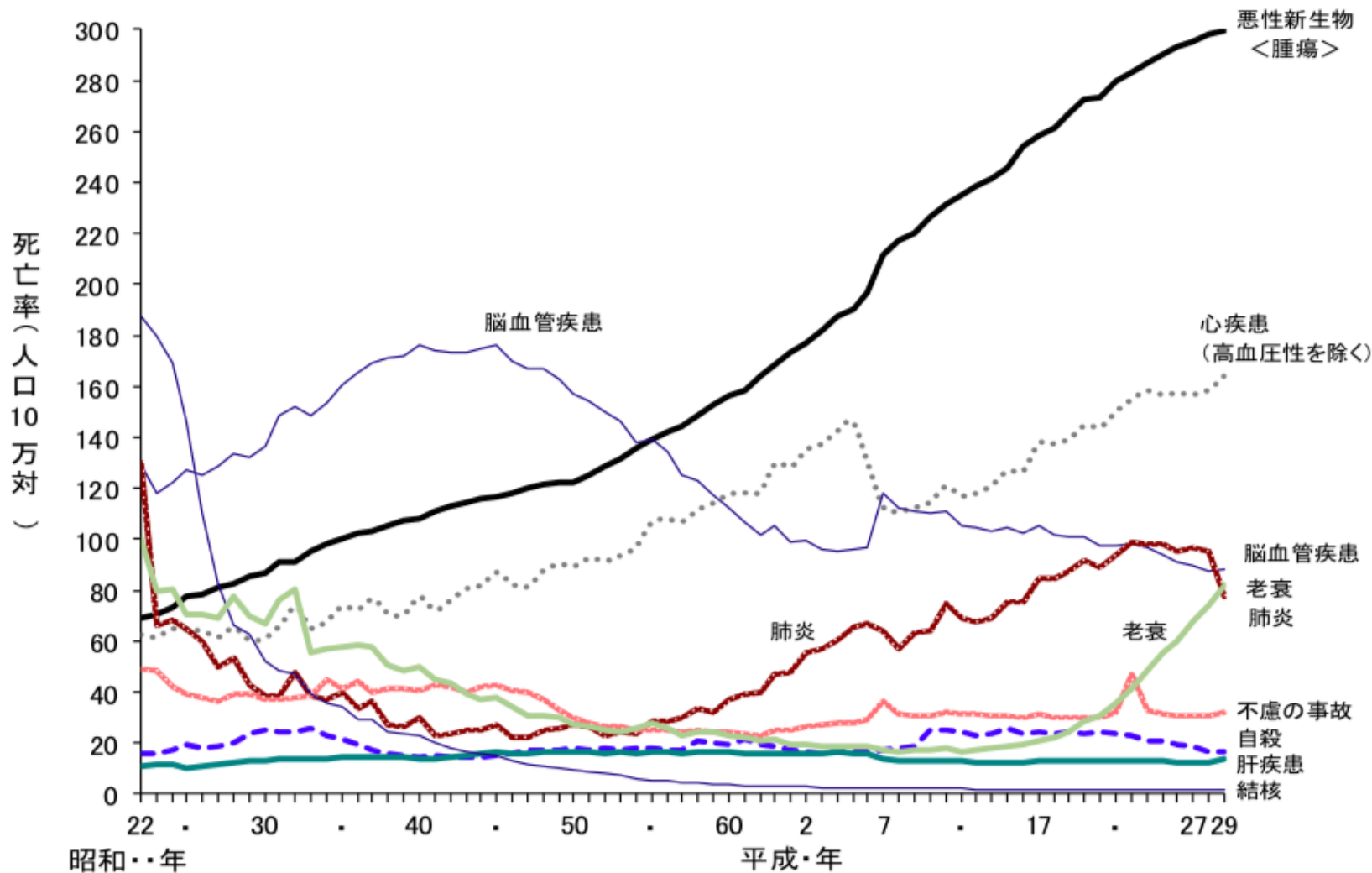


脳卒中の内訳



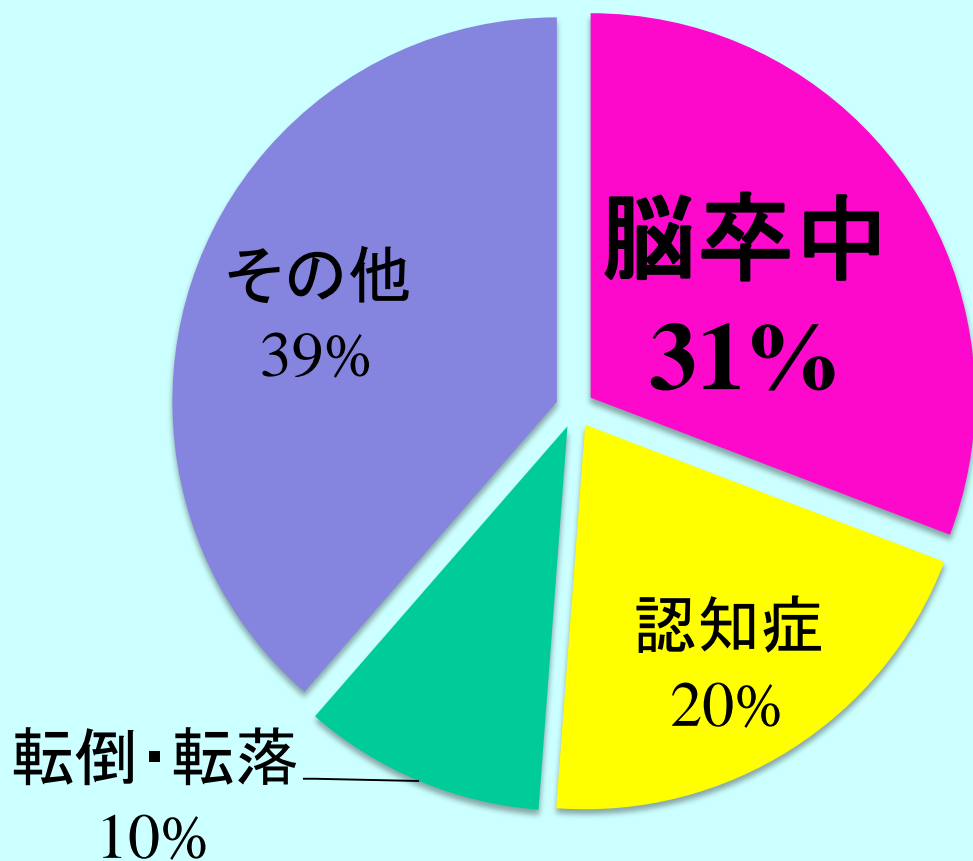
脳卒中の死亡率は減少している

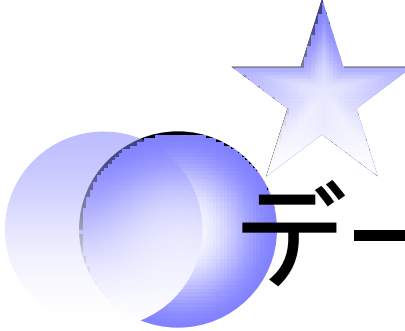
図6 主な死因別にみた死亡率（人口10万対）の年次推移



「ねたきり」の原因の第1位

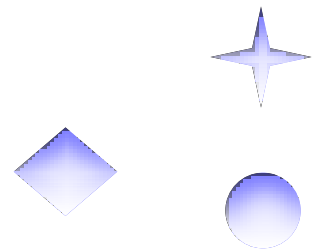
要介護5となった原因

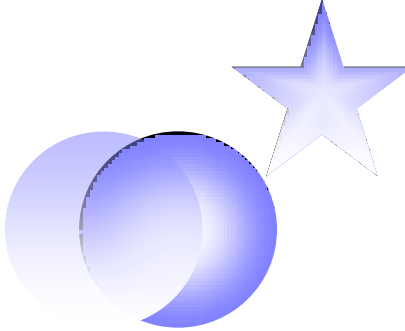




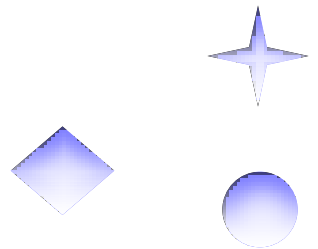
データからみる脳卒中

1. 高齢化がすすむことで
脳卒中患者は今後増えていく
2. 死亡率は減少しているが
要介護5の原因第1位である
3. 脳卒中の約80%は脳梗塞である





2. 脳卒中になるとどうなるのか



脳卒中の代表的な症状

1 片側の手足の麻痺や感覚障害

- ・脱力
- ・動かない
- ・しびれ



2 言語障害

- ・言葉が出ない
- ・ろれつが回らない
- ・理解できない



3 運動失調



- ・力はあるのに立てない
- ・動きがぎこちない

4 視力・視覚障害

- ・片方の目が見えない
- ・視野の半分が欠ける
- ・二重に見える



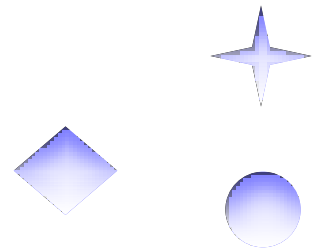
5 頭痛



なかなかみえない

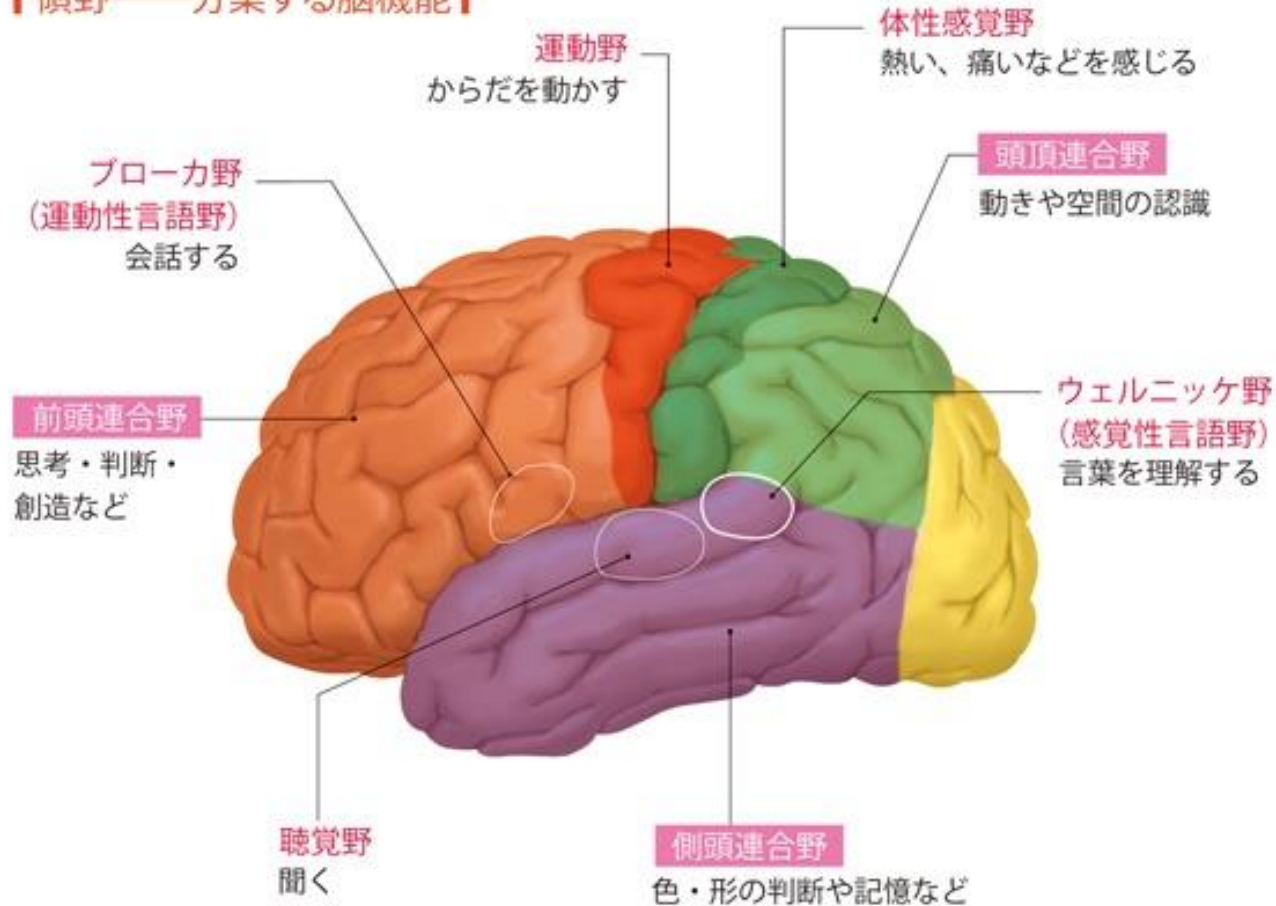
高次脳機能障害って何??

- 記憶障害
- 注意障害
- 半側空間無視
- 着衣失行^{など}



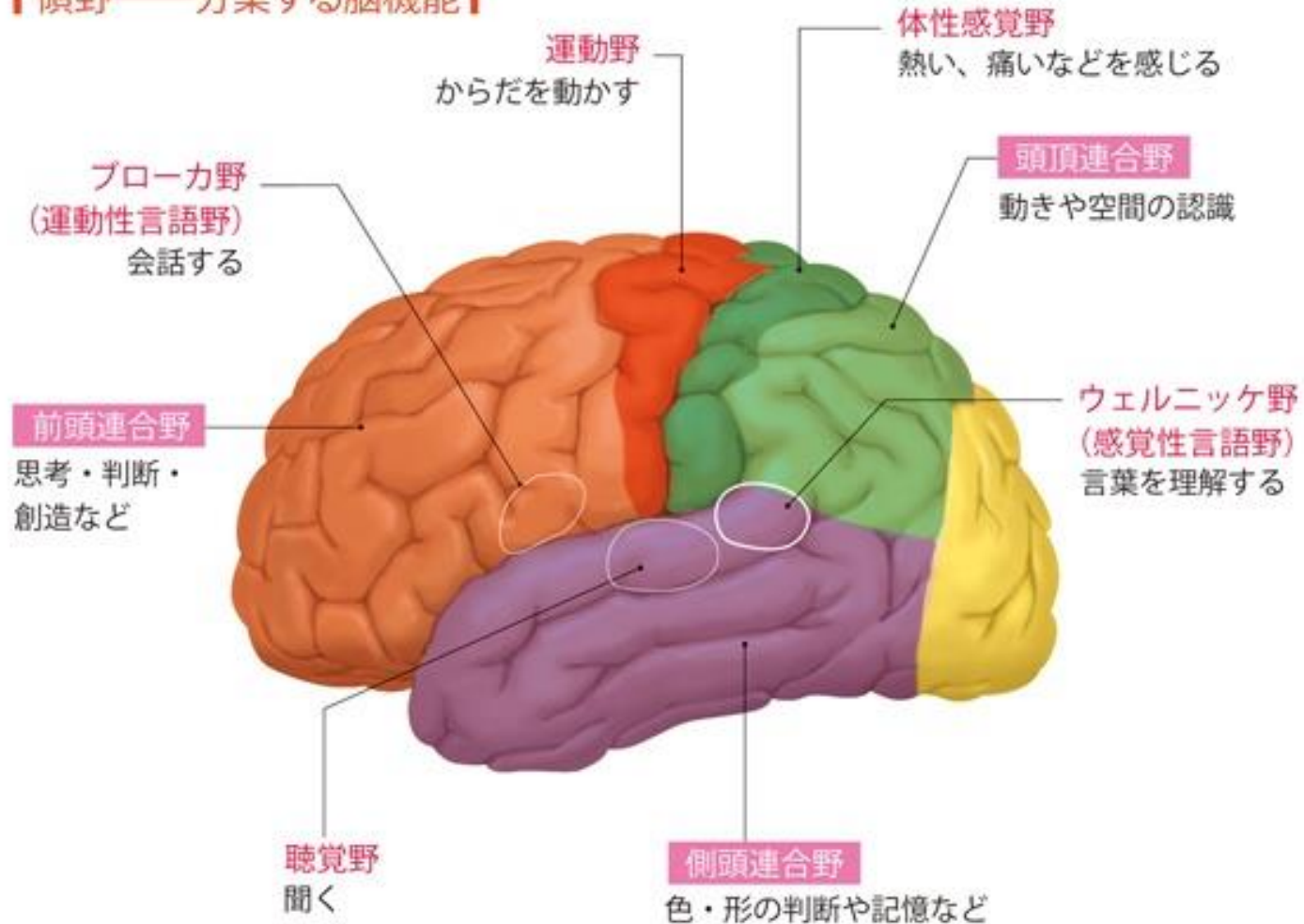
どうして色々な症状が起こるの？

【^{びょうや}領野——分業する脳機能！



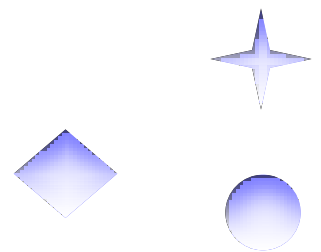
例えば、どうしてお話できないの？

！^{ほうや}領野——分業する脳機能！





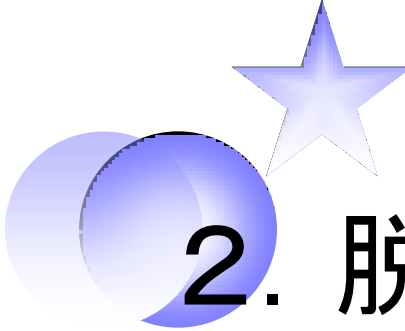
3. 予防のためにできること



1. 動脈硬化を予防する

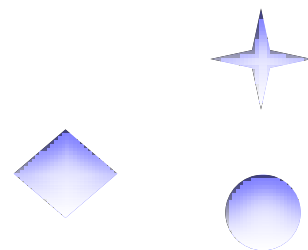


- ① 薬を正しく飲む
- ② 禁煙
- ③ 飲み過ぎ
食べ過ぎに注意
- ④ 運動をする
- ⑤ 太らない



2. 脱水にならないように注意する

- 食事に汁物を付ける
- 時間を決めて水分をとる
- 身近に飲み物を用意する
- 下痢・嘔吐・発熱の時は、経口補水液をとる



水分補給、

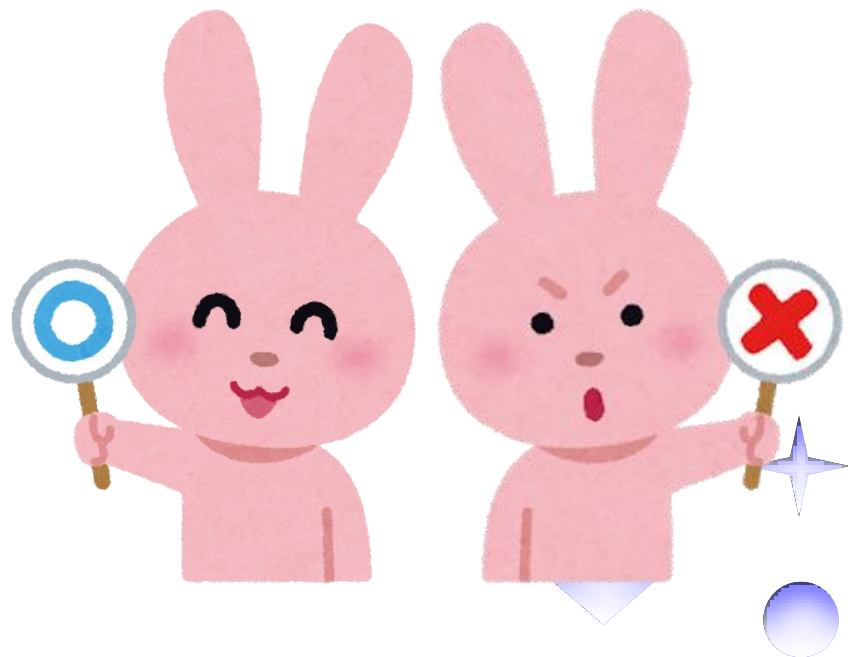
どんな飲み物がいいですか？

①スポーツドリンク

②麦茶

③ビール

④コーヒー

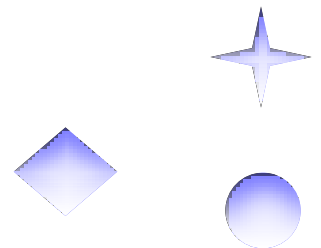




3. 不整脈を発見する



- ① 手首を曲げてシワが出来る場所を確認
- ② シワに薬指がくるように人差し指、中指をおき、少し指をたてる
- ③ 15秒間、脈拍を測定する



4. 血圧をチェックする

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



5. 禁煙を継続する

上手な禁煙方法

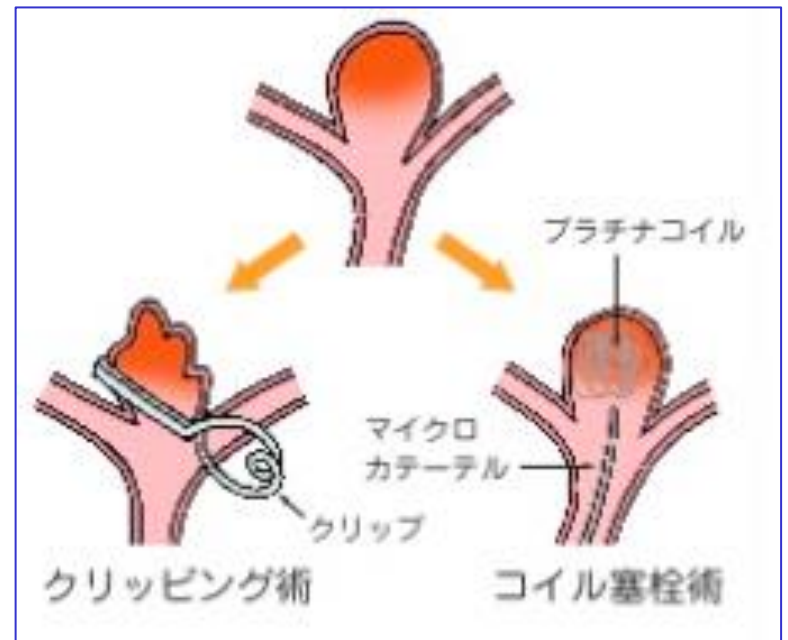
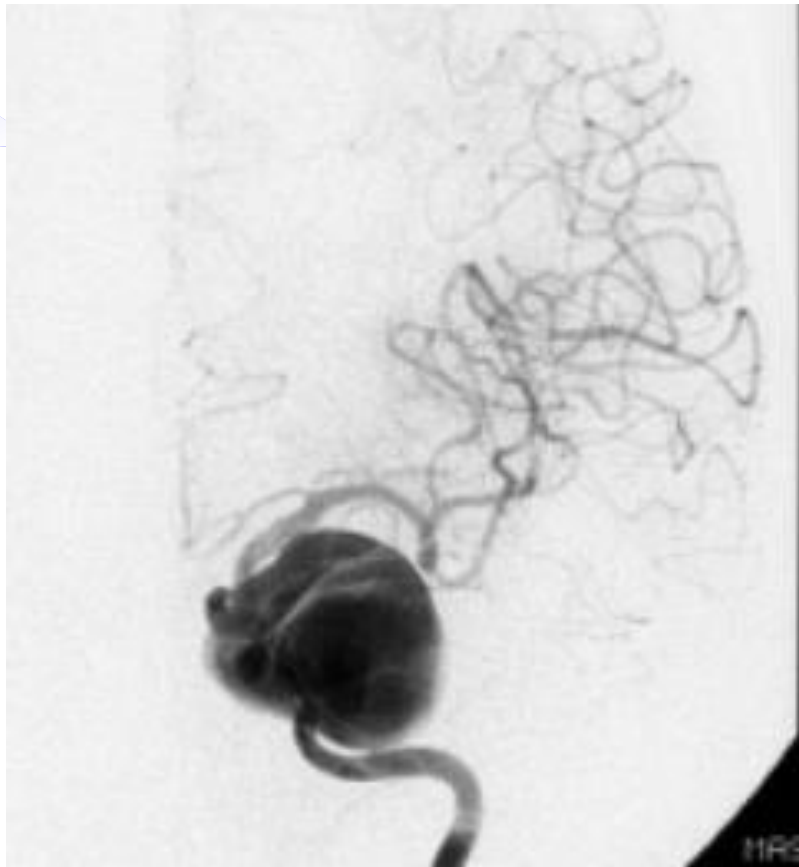
- 期日を決めて一気に完全に禁煙する
- ある程度の禁断状態(ニコチン離脱症状)を覚悟しておく
- 吸いやすい「行動」をやめる
- 吸いやすい「環境」を作らない
- 吸いたくなったら「替わりの行動をとる」
- 自力でできない時は禁煙外来の禁煙補助薬を使用する



禁煙維持のポイント

- 1本くらいならと軽くみない
- 勧められてもきっぱり断る
- 旅行や宴会などのお酒の席では特に注意
- 禁煙した時の苦労を思い出す
- 禁煙していることを人に話す
- 禁煙の場所を利用する

6. 脳ドッグを受ける



7. ヒートショックに注意する

5°C以上の温度差に注意しましょう

- 一番風呂
- 飲酒後や起床後すぐの入浴
- 冬場のトイレや廊下

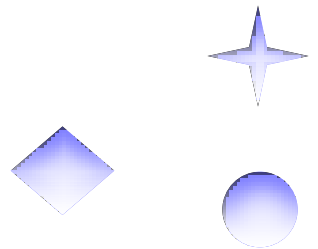
【対策】

- 浴室や脱衣所は暖房器具で温める
- 上着をはおる





4. もしもの時にどうしたらいいか

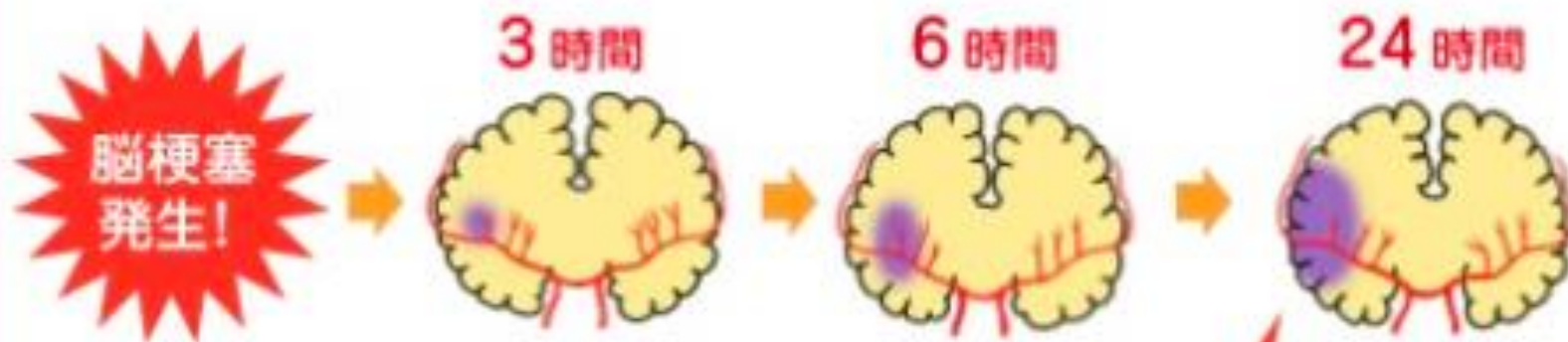




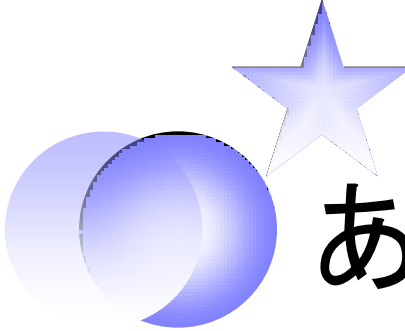
とにかく早く病院へ

脳梗塞の診断と治療は一刻も早く！

脳梗塞は時間を追って拡大することが多く、一旦、脳梗塞に陥った脳は再生しません。まずは速やかに脳梗塞の診断を行い、状況に最も適した治療を行うことが大切です。



時間が経つとどんどん梗塞は大きくなります



あれっ、治ったみたい！？



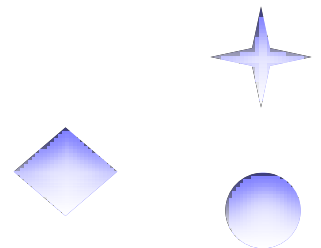
A.

家で安静にしてちょっと様子
を見てみよう！



B.

すぐに病院に行ってみよう！





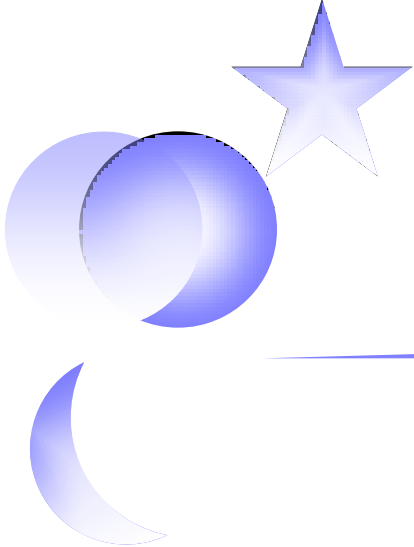
正解は B



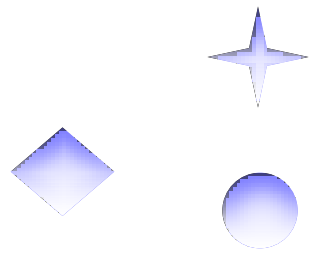
これは「崖っぷち脳梗塞」の症状です。

この症状から90日以内に脳梗塞を発症した人のうち、50%の人は48時間以内に脳梗塞を発症していたというデータがあります。

一時的でも症状が出た時には放置せず
病院を受診しましょう。



まとめ



脳卒中

予防十か条

手始めに
高血圧
から
治しましょう



糖尿病
放つて
おいたら
悔い残る



不整脈
見つかり
次第
すぐ受診



予防には
タバコを
止める
意志を持って



アルコール
控えめは
薬
過ぎれば毒



高すぎる
コレステ
ロールも
見逃すな



お食事の
塩分
脂肪
控えめに



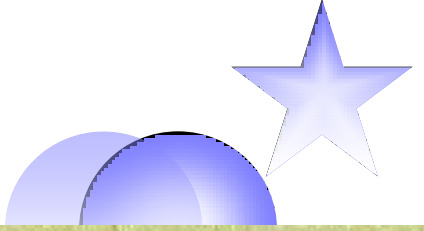
体力に
合った
運動
続けよう



万病の
引き金に
なる
太りすぎ



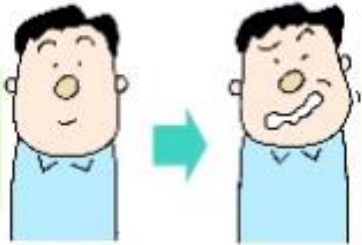
脳卒中
起きたら
すぐに
病院へ



■脳卒中？ **顔 腕 言葉** で直ぐ受診

顔
Face

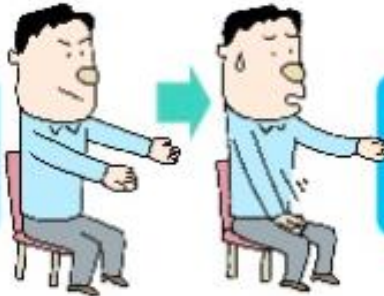
口を横に引いて
ください。



口を横に引くと
口がゆがむ

腕
Arm

手のひらを上
にして両手を前
にあげてください。



両手を90度前
に上げると片手が
落下

言葉
Speech

「今日はいい天気
です」と言ってく
ださい。



言葉が通じない、
口がもつれる

時間
Time

急いで行動しよう！

ACT F.A.S.T
(アクト・ファースト)

すぐに救急車を
呼び少しでも早
く病院へ

