

# 脳卒中にならないために！ ～今日からできる生活のコツ～

島根県益田保健所 健康増進課  
平成29年12月 8日



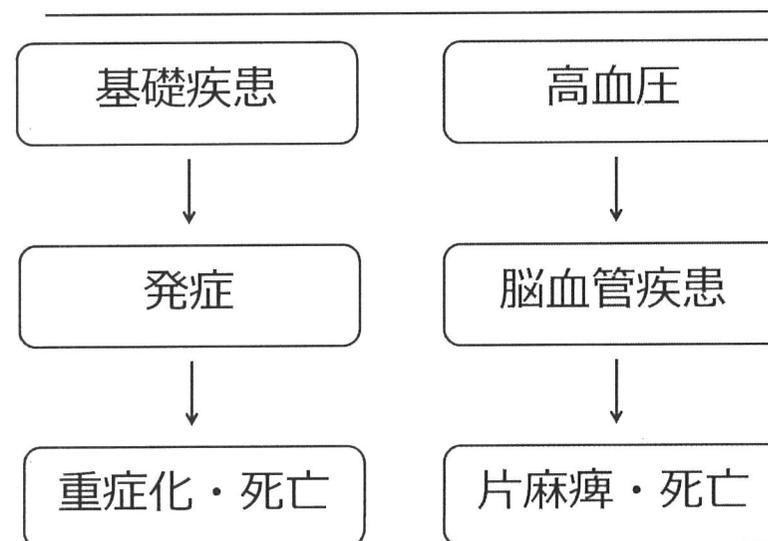
## 今日、お話しすること

- 1 益田圏域の脳卒中データ
- 2 家庭血圧のススメ  
(高血圧治療ガイドライン2014から)
- 3 脳卒中の予防ために  
～生活の中で気をつけること～
- 4 脳卒中の救急治療

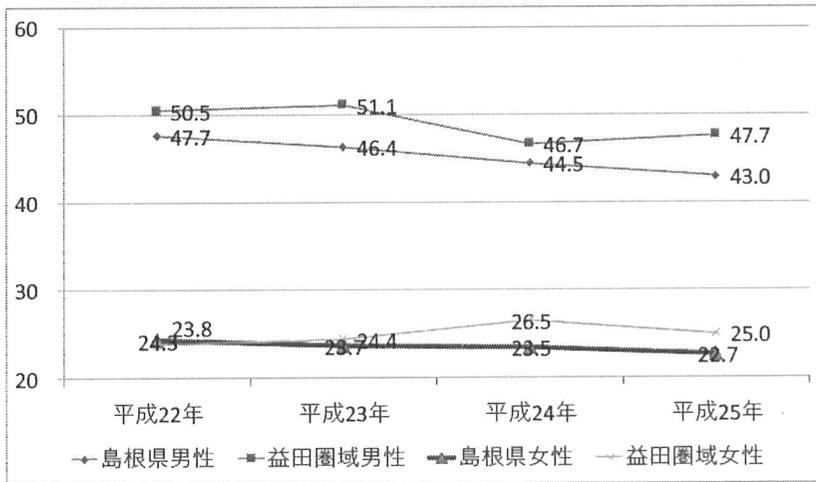
死因別死亡者数 (H25) 厚生労働省人口動態統計

| 死因           | 死亡者数 (%)       |
|--------------|----------------|
| 1位           | 364,872 (28.8) |
| 2位           | 196,723 (15.5) |
| 3位           | 122,969 (9.7)  |
| 4位           | 118,347 (9.3)  |
| 5位           | 69,720 (5.5)   |
| 6位 不慮の事故     | 39,574 (3.1)   |
| 7位 自死 (自殺)   | 26,063 (2.1)   |
| 8位 腎不全       | 25,101 (2.0)   |
| 9位 慢性閉塞性肺疾患  | 16,443 (1.3)   |
| 10位 大動脈瘤及び解離 | 16,105 (1.3)   |

生活習慣病の成り立ち

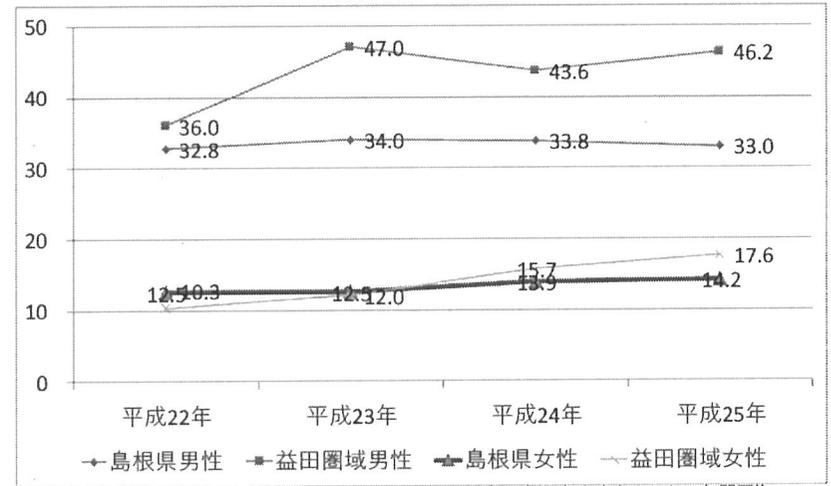


# 脳血管疾患 圏域別年齢調整死亡率 (全年齢)



出典： 島根県健康指標データベースシステム (SHIDS) 標記年を中心とした5年間平均 5

# 脳血管疾患 圏域別年齢調整死亡率 (40~64歳)



出典： 島根県健康指標データベースシステム (SHIDS) 標記年を中心とした5年間平均 6

## 脳卒中の分類



図5. 脳卒中の分類

全国的に多い

益田圏域で特徴的に死亡者が多い

- 脳梗塞**
  - アテローム血栓性梗塞**

動脈硬化などにより、大きな血管の内側にドロドロのコレステロールの固まりが出来、そこに血小板が集まって動脈が狭まったり詰まったりして起こる。
  - ラクナ梗塞**

脳の細い血管が高血圧などによって変性したり、狭くなることで起こる。
  - 心原性塞栓症**

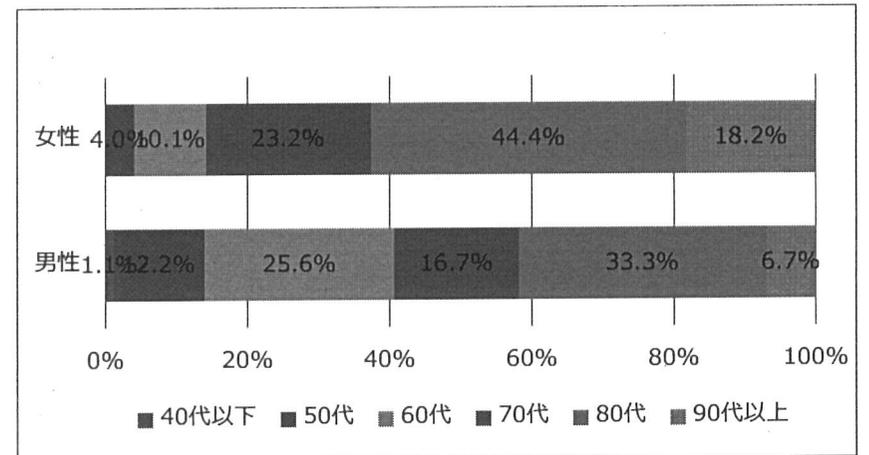
心房細動(不整脈の一種)などで心臓に出来た血栓が脳に運ばれて詰まり起こる。
- 脳出血**

高血圧などにより、脳の血管がもろくなって破れ出血する。出血した血液は固まって、血腫(血のかたまり)となり、脳細胞を圧迫するなどして脳の機能が障害される。
- くも膜下出血**

脳をおおっている「くも膜」と「脳」の間にある動脈にできた「動脈瘤」が破れ脳の表面を取り囲むように出血する。

パンフレット「あなたの血圧、大丈夫？」(健康推進課)引用

## 益田圏域男女別・年齢別発症状況



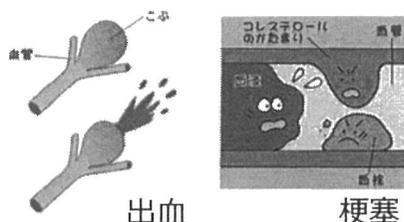
## ヒトは、血管とともに老いる



年齢が高くなると、  
 膠原線維の増加と弾性線維の変質  
 により、血管の柔軟性が失われます

動脈の壁が固くなることを、動脈硬化  
 と言います。

カルシウム・脂肪などが血管に沈着  
 し、血栓を起こしたりします。



だから、脳卒中は高齢者に多いのです

## 正しい家庭血圧のはかり方

脳卒中や心筋梗塞の予防のために、できれば  
 朝と晩にはかるようにしましょう。

上腕ではかるタイプの血圧計が、より正確と  
 され、すすめられています。



朝と晩に、できれば2回  
 はかり、その平均値をと  
 ります。

腕が心臓と同じ高さになる  
 ように枕などを使って調節し  
 ます。

## 高血圧の定義

(高血圧治療ガイドライン2014の降圧目標より、一部省略)

|                                 | 診察室血圧    | 家庭血圧     |
|---------------------------------|----------|----------|
| 健康な74歳以下の方                      | 140 / 90 | 135 / 85 |
| 健康な75歳以上の方                      | 150 / 90 | 145 / 85 |
| 糖尿病<br>慢性腎臓病にかかって<br>いて、蛋白尿陽性の方 | 130 / 80 | 125 / 75 |
| 脳血管障害又は<br>冠動脈疾患の既往者            | 140 / 90 | 135 / 85 |

## 正しい家庭血圧のはかり方 続き



起きてから1時間以内  
 排尿を済ませてから  
 食事や薬を取る前に  
 1～2分座って安静にした後  
 に、はかりましょう。



夕食前に  
 1～2分座って安静にした後  
 に、はかりましょう。

今からでも十分間に合う！！

脳卒中の予防のために  
～生活の中で気をつけること～



## ②水分をしっかり摂りましょう！

★脱水は脳卒中の引き金になります！

季節を問わず、こまめな水分摂取をしましょう！



## ① お薬をきちんと飲みましょう！

★病院でもらっている薬を指示通りに飲みましょう！

自己判断での服薬調整は危険です！！



## ③禁煙＋お酒は適量までに！

★たばこには有害物質がいっぱい！

禁煙



★お酒はほどほどに！

お酒の1日の目安量



日本酒なら  
1合



ビールなら  
500ml

#### ④ 睡眠・休養をしっかりと！ 余暇も楽しみましょう！

★睡眠をしっかりとって、心身の疲れをとりましょう！



睡眠は身体と心の調子を整えます

#### ⑥ 塩分のとりすぎ注意！ 野菜もしっかり食べましょう！

★減塩の食事にしましょう！

塩1gに相当する調味料の量



ケチャップ  
小さじ5杯



みそ  
小さじ1杯半



醤油  
小さじ1杯

あくまで目安です。メーカー等によっても異なりますので、成分表示をみてください！

★野菜は1日350グラム以上食べましょう！

生野菜を刻んで両手に山盛り3杯程度です！

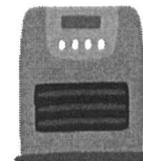


#### ⑤ぬるめのお風呂に入りましょう！

★お風呂は40度以下で長湯をしないようにしましょう！



お湯は40℃以下（ぬるめ）



脱衣所等をストーブ等で暖めましょう脱衣等で

入浴前後にコップ1杯の水



#### ⑦かかりつけ医をもちましょう！

★脳卒中の発症には、高血圧や糖尿病、脂質異常症、心房細動等の持病が大きく関係。  
⇒持病の管理が大切！！

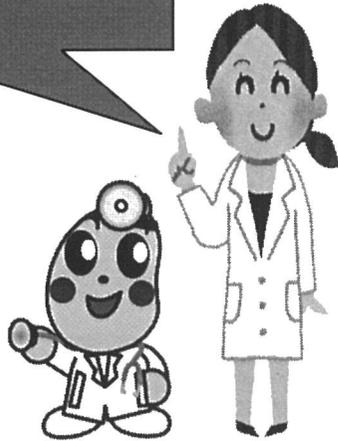
かかりつけの医師を定期的に受診し、医師と相談しながら、病気の管理をしていきましょう！



脳卒中を発症した時、いちばん重要なことはなんですか？

□

あなたの気づきが、  
命 退院後の生活の質に  
大きく関わります。



## 家族（自分）で気づくこと

- 片方の手足・顔半分の麻痺・しびれ
- 力はあるのに、立てない、歩けない、ふらふらする
- 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。
- 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

これらの症状は、脳卒中の可能性有り

## 脳卒中かどうかの簡単なテスト（参考）

### 顔

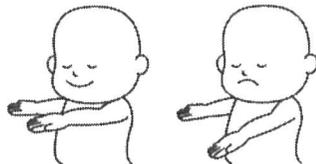
歯を見せるように言う。あるいは笑ってもらう。



正常 左右対称である 異常 左右非対称である

### 腕

目を閉じて手のひらを上にし、10秒間手を挙げてもらう。



正常 両側とも同じように動く 異常 片方の腕が落ちる、もしくは挙らない

### 言葉

「今日は天気がいいですね」と繰り返し言ってもらう。

正常 理解可能な発言 異常 不明瞭・理解不能な発言  
異常 発言なし

ためらわずに、速やかに119番

## 今日、忘れないで欲しいこと

- 1 生活習慣の改善は、腰を据えて。食生活・運動・良い睡眠をとれていますか
- 2 血管を若く保つための生活習慣。受けて安心、分かって安心 健康診断
- 3 家庭血圧を測り、血圧チェックシートをつけましょう。
- 4 脳卒中の治療は時間が勝負。あなたの気づきが、退院後の生活の質を保ちます。

身体も心も元気にお過ごしください



ご清聴ありがとうございました！！

