

# 今すぐ始める！脳卒中予防

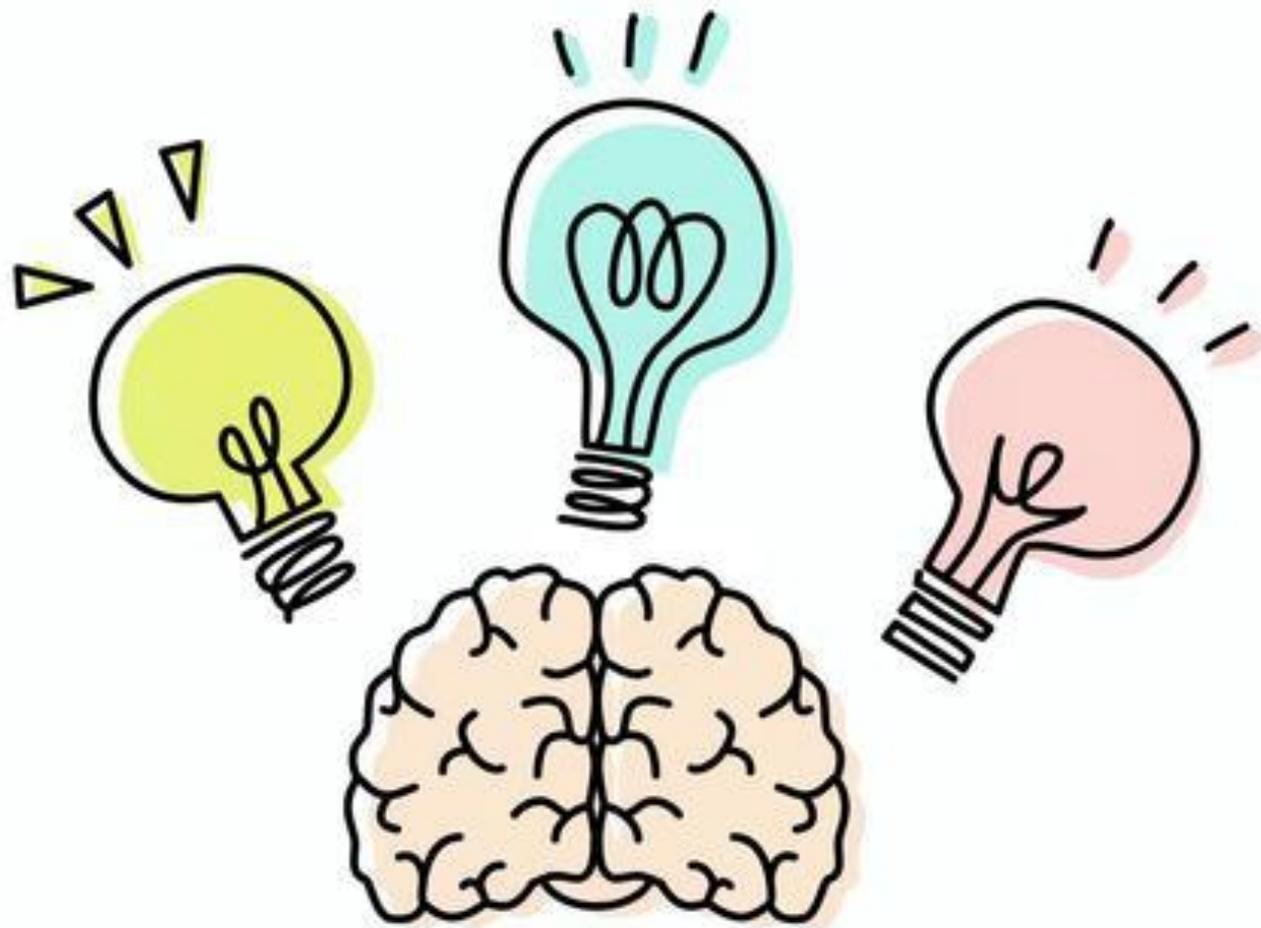
---

～自分と大切な人を守るために～

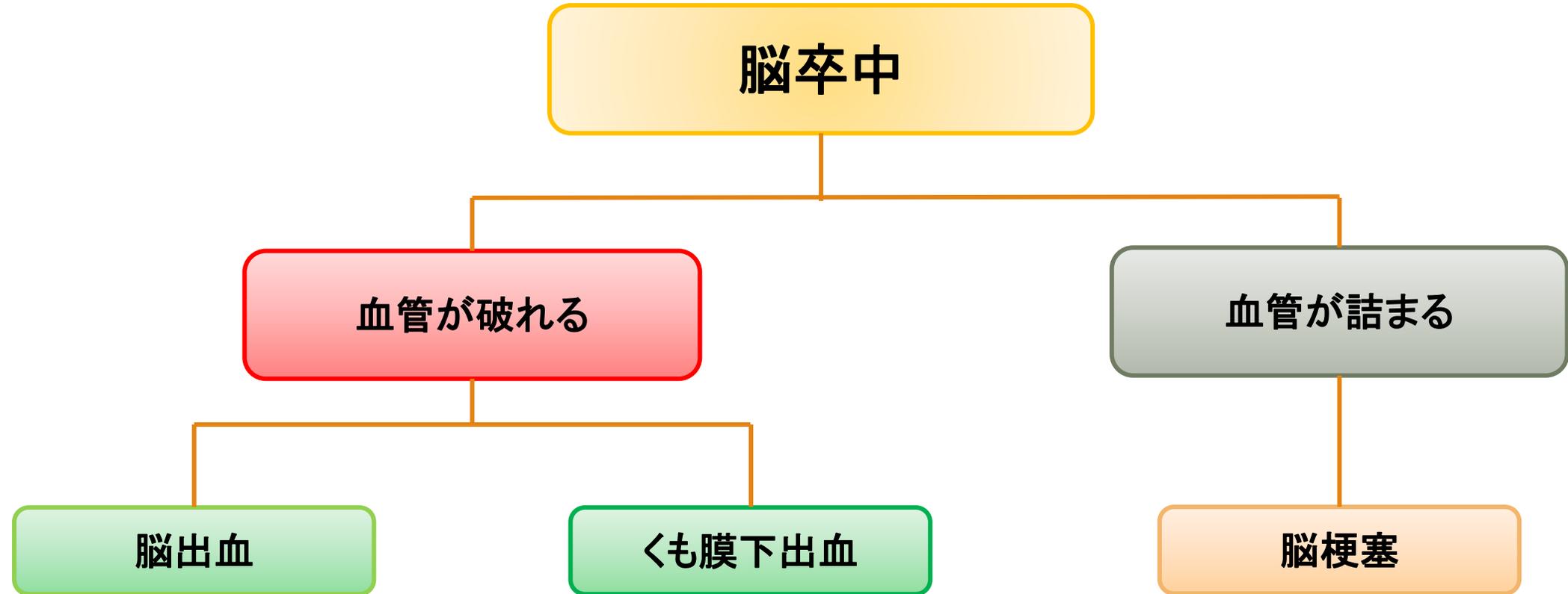
桑名市総合医療センター  
脳卒中リハビリテーション看護認定看護師  
白井 美佳

# 脳卒中とは？

What is a stroke ?



# 脳卒中の種類



# 脳梗塞

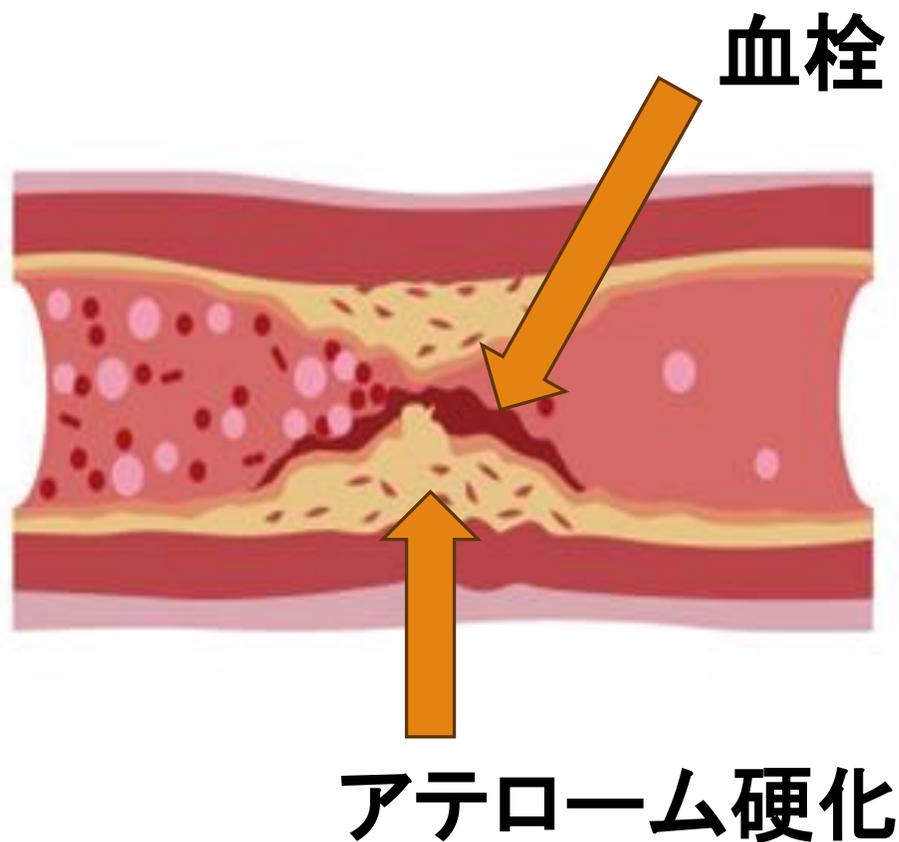
アテローム血栓性脳梗塞

ラクナ梗塞

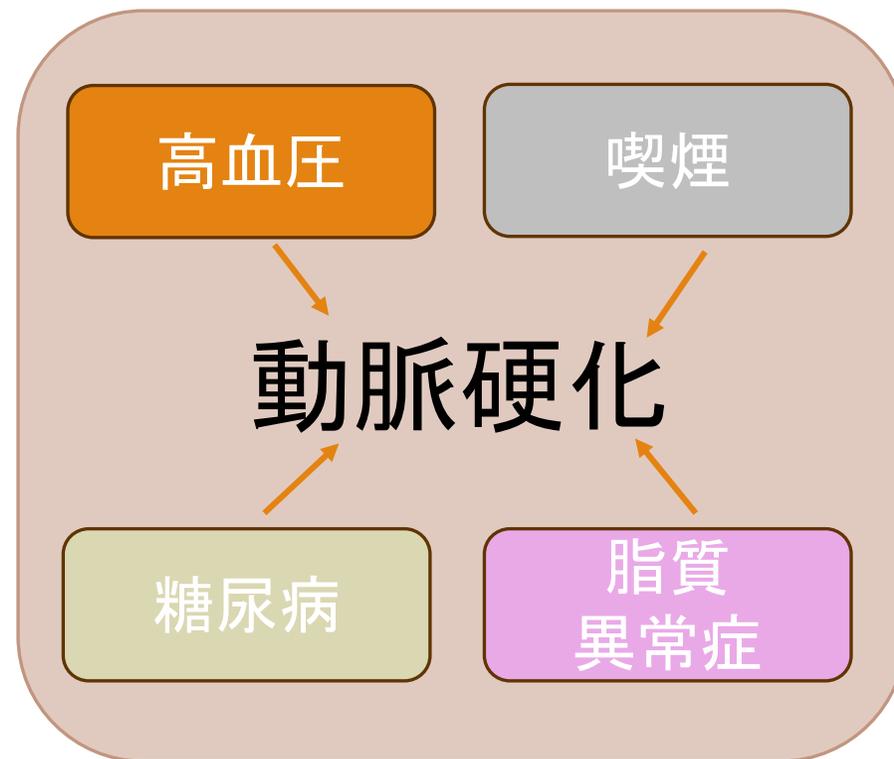
心原性脳塞栓症



# アテローム血栓性脳梗塞 ラクナ梗塞

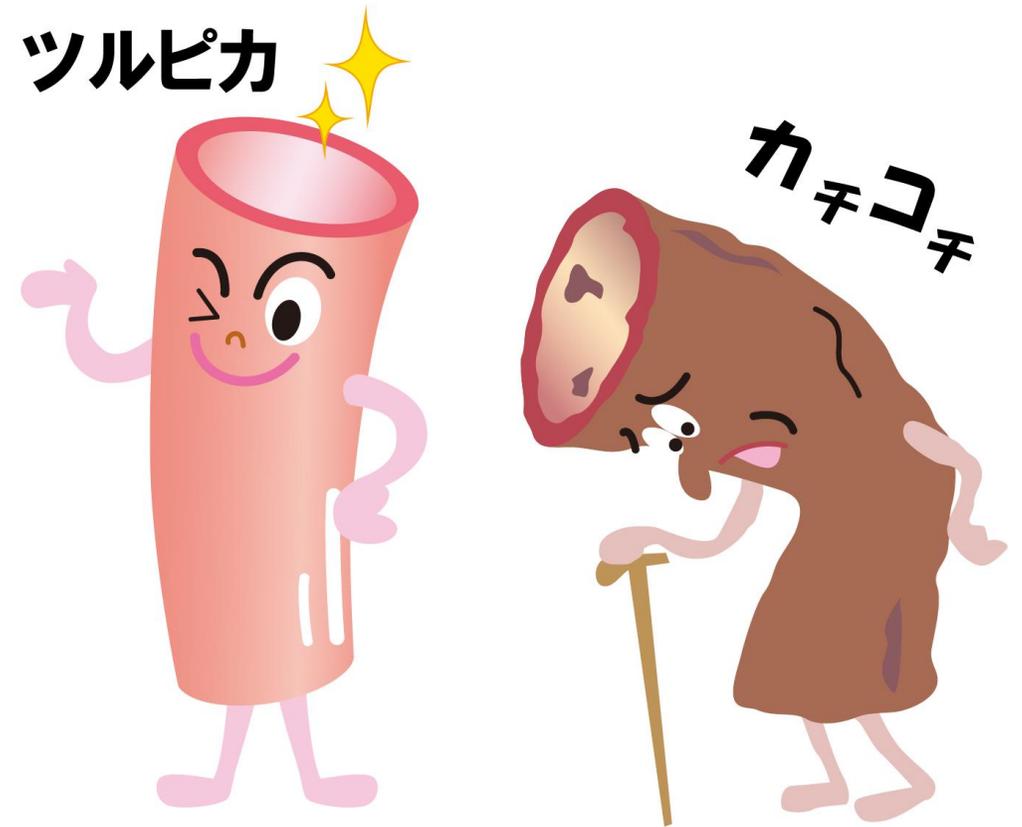


## 最大の要因

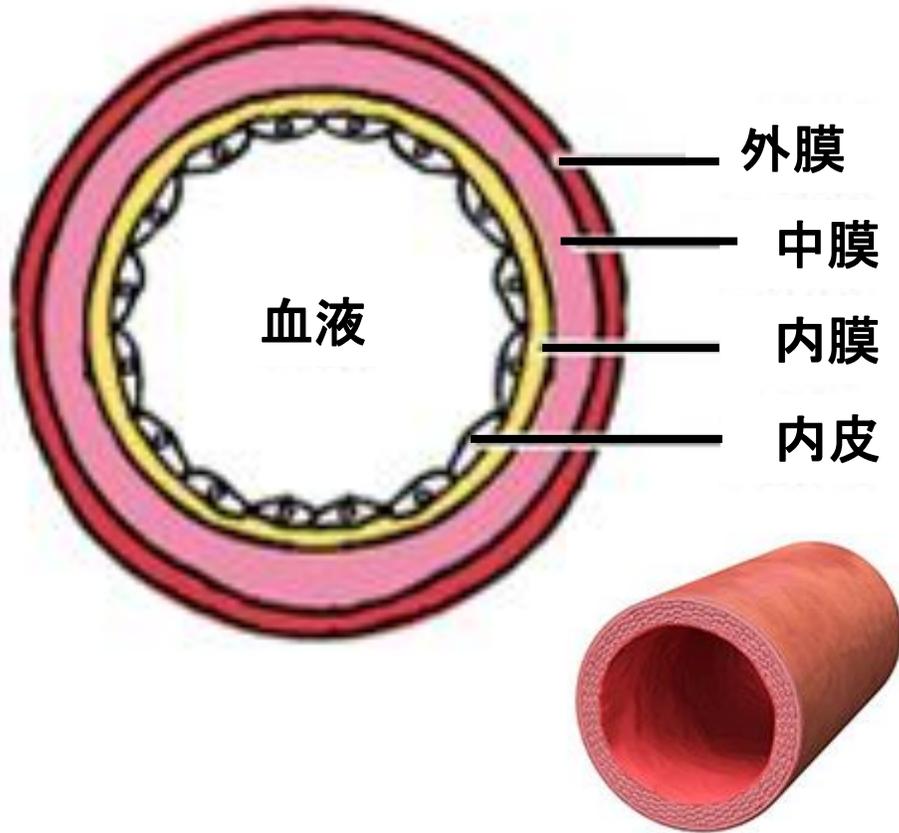


# 動脈硬化とは

動脈が硬くなって弾力性が失われた状態。  
血管壁にプラークがついて血管内が狭くなったことにより血栓が生じたりして血管が詰まりやすくなる。

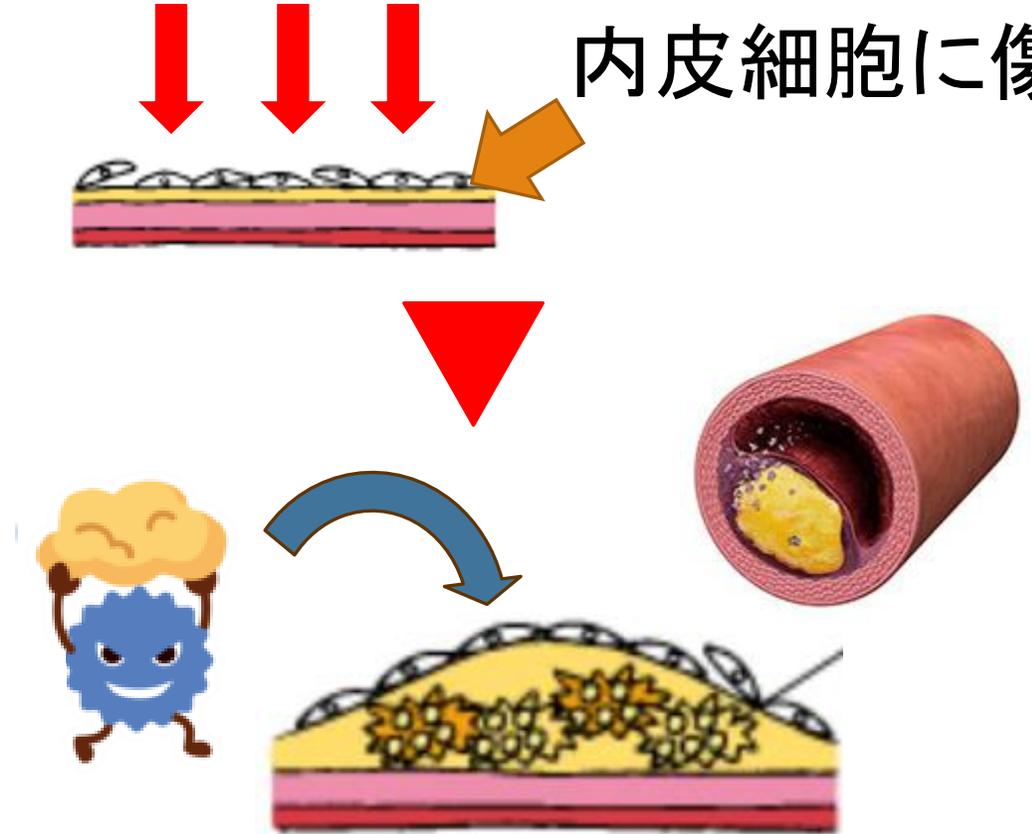


# 正常な血管の断面図



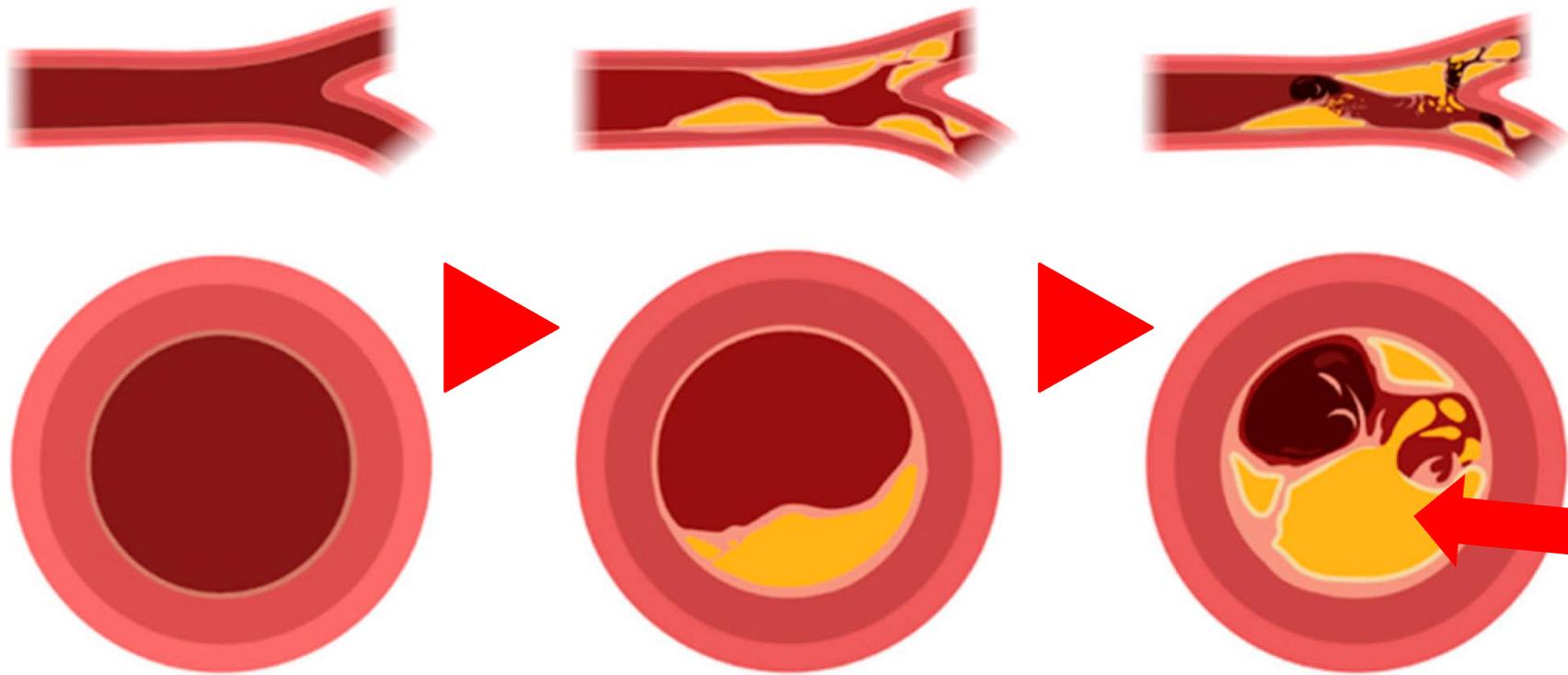
高い血圧  
血管に負担

内皮細胞に傷



内皮細胞の傷からLDLコレステロール  
が入り込み酸化していく

# 動脈硬化の進展



プラーク  
(粥腫)

# 心原性脳塞栓症

## 最大の要因

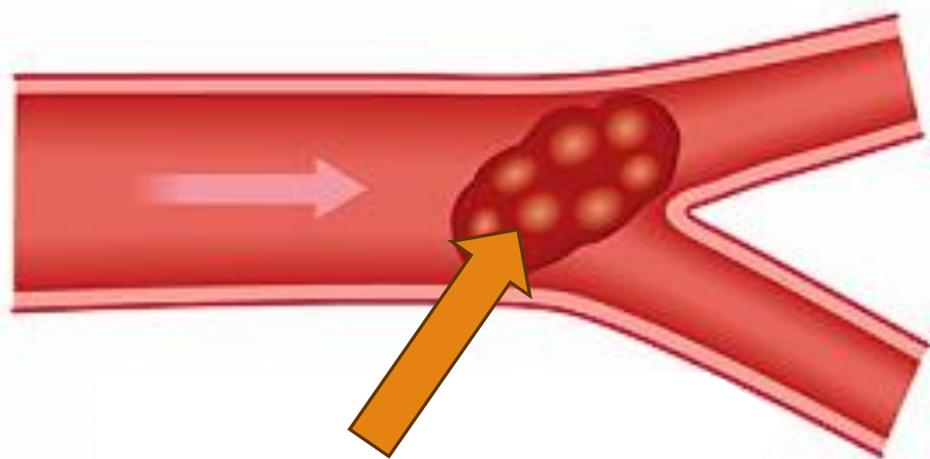
心房細動

心筋症

不整脈など  
心疾患

心臓  
弁膜症

洞不全  
症候群



心臓にできた血栓など

# 脳出血

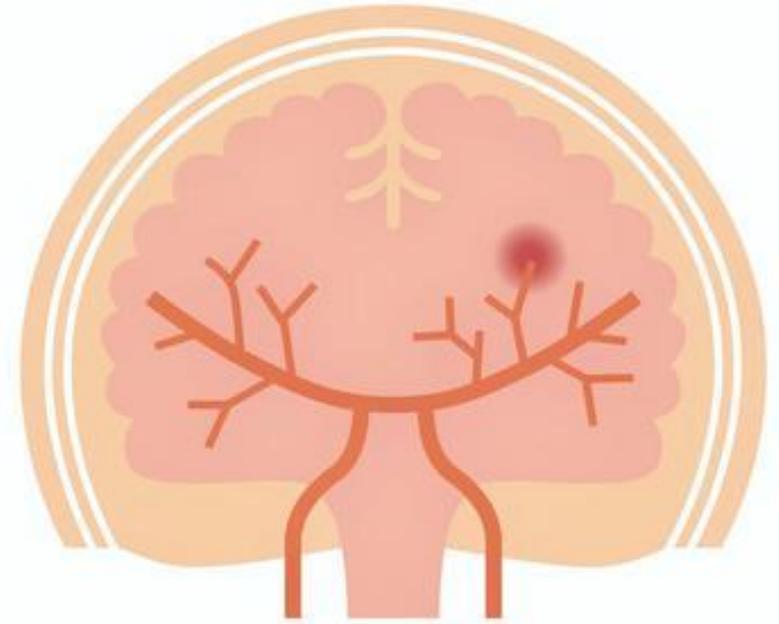
## 主な要因

高血圧

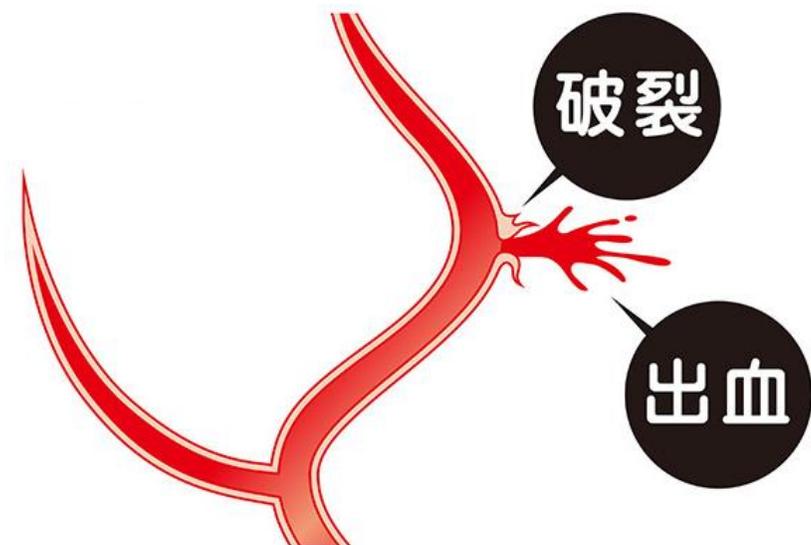
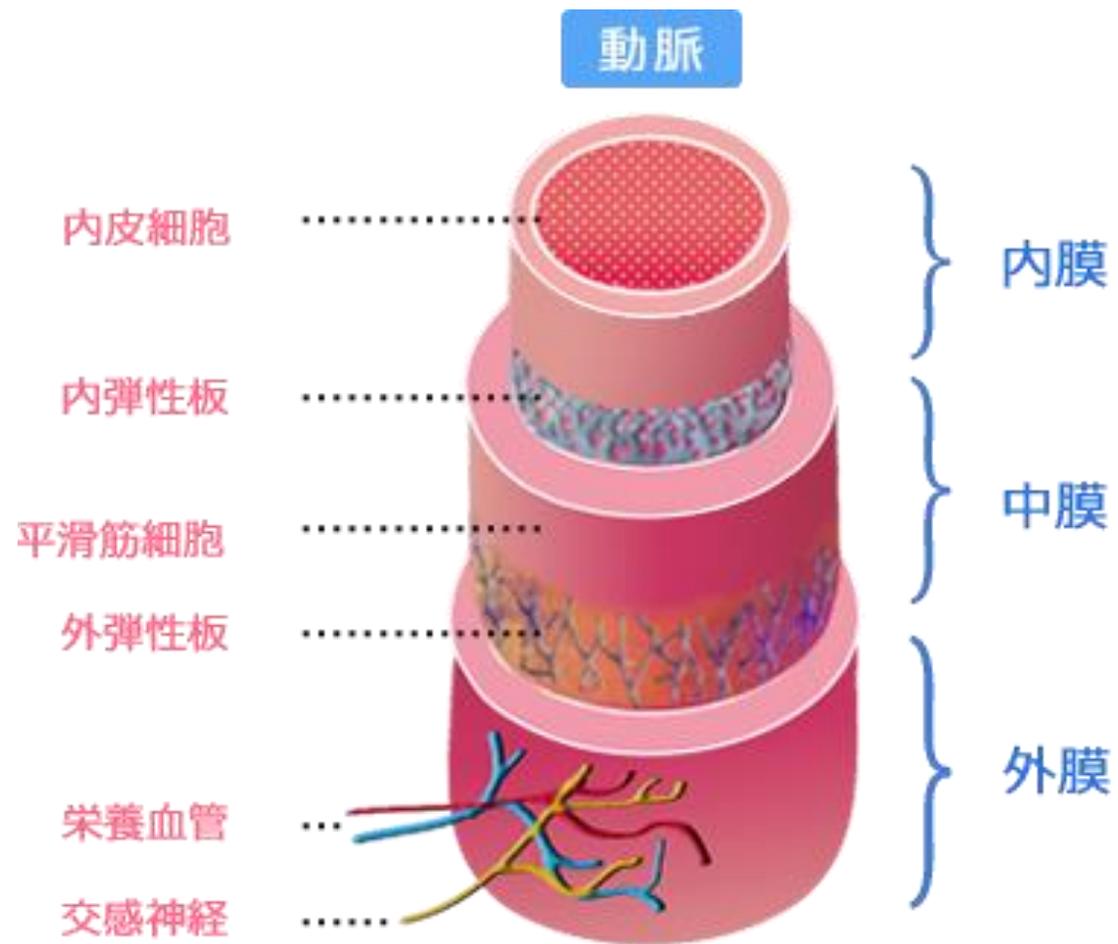
過度の飲酒

他の原因

脳動静脈奇形  
もやもや病 など



# 血管の構造



# くも膜下出血

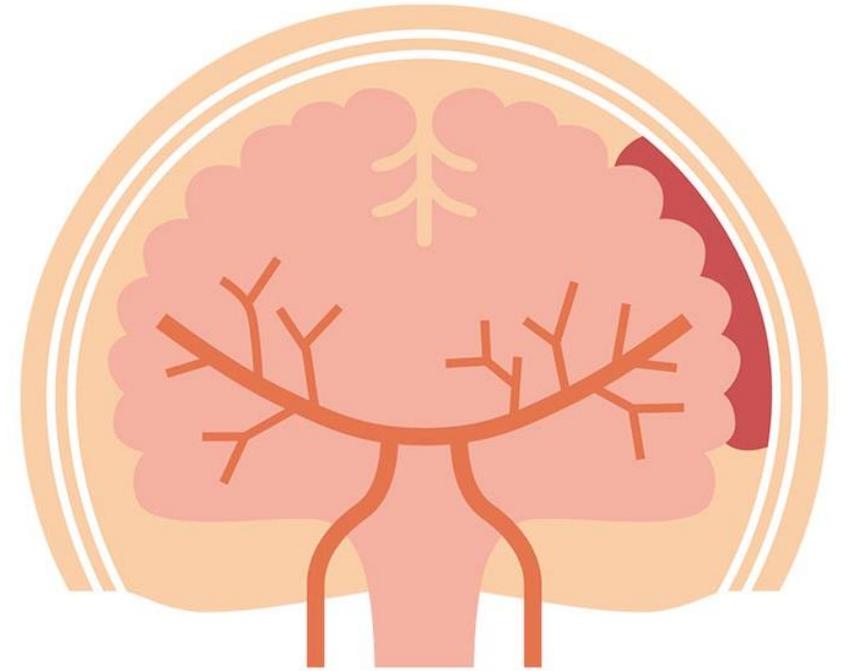
## 主な要因

脳動脈瘤  
脳動静脈奇形



## 危険因子

高血圧  
喫煙  
過度の飲酒



# 脳卒中の症状



顔面麻痺



上肢の麻痺



言語障害

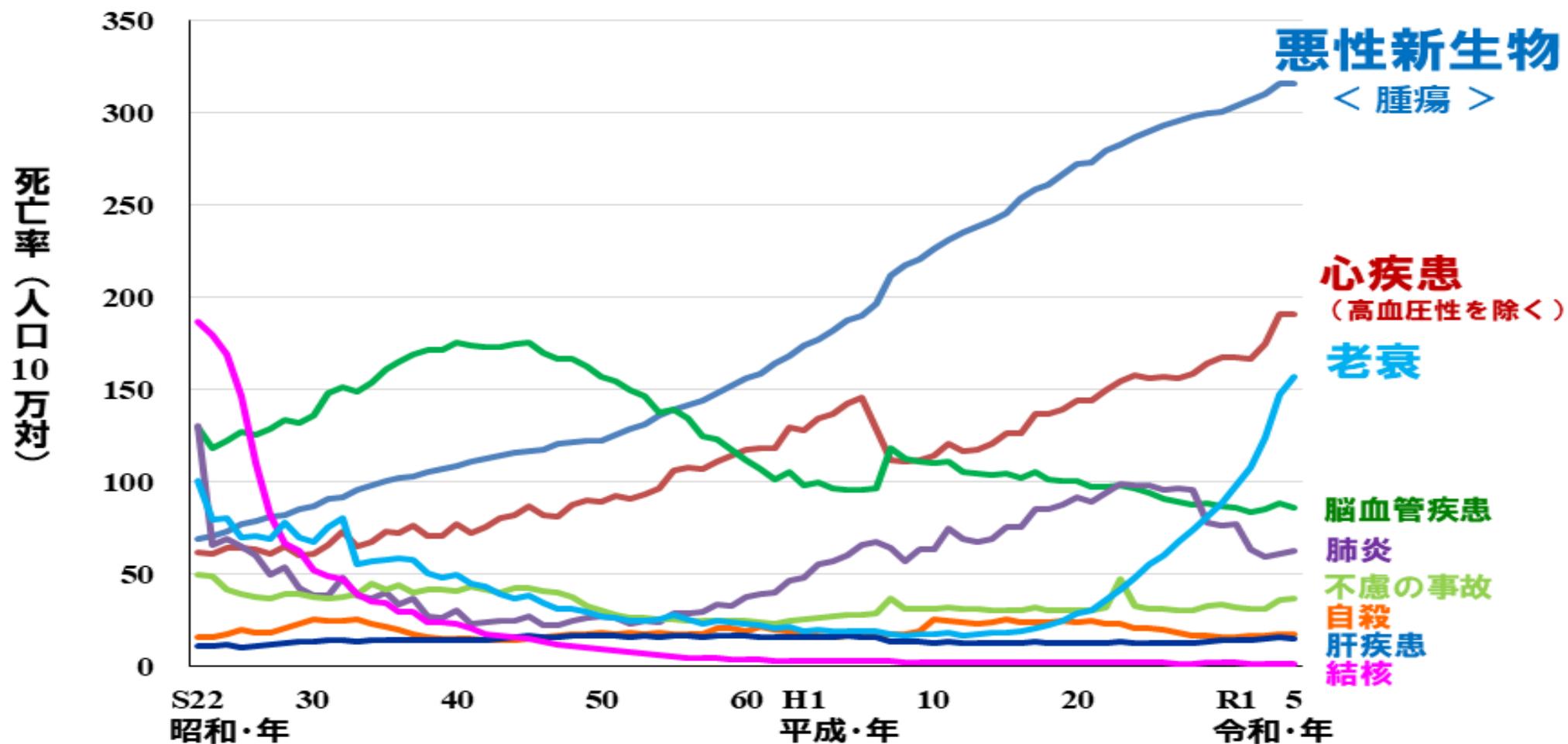
その他にも...頭痛、意識障害、半側無視、感覚障害など

# 脳卒中データ

What's it like ?



# 主な死因別に見た死亡率の年次推移



# 男女別死因ランキング TOP5

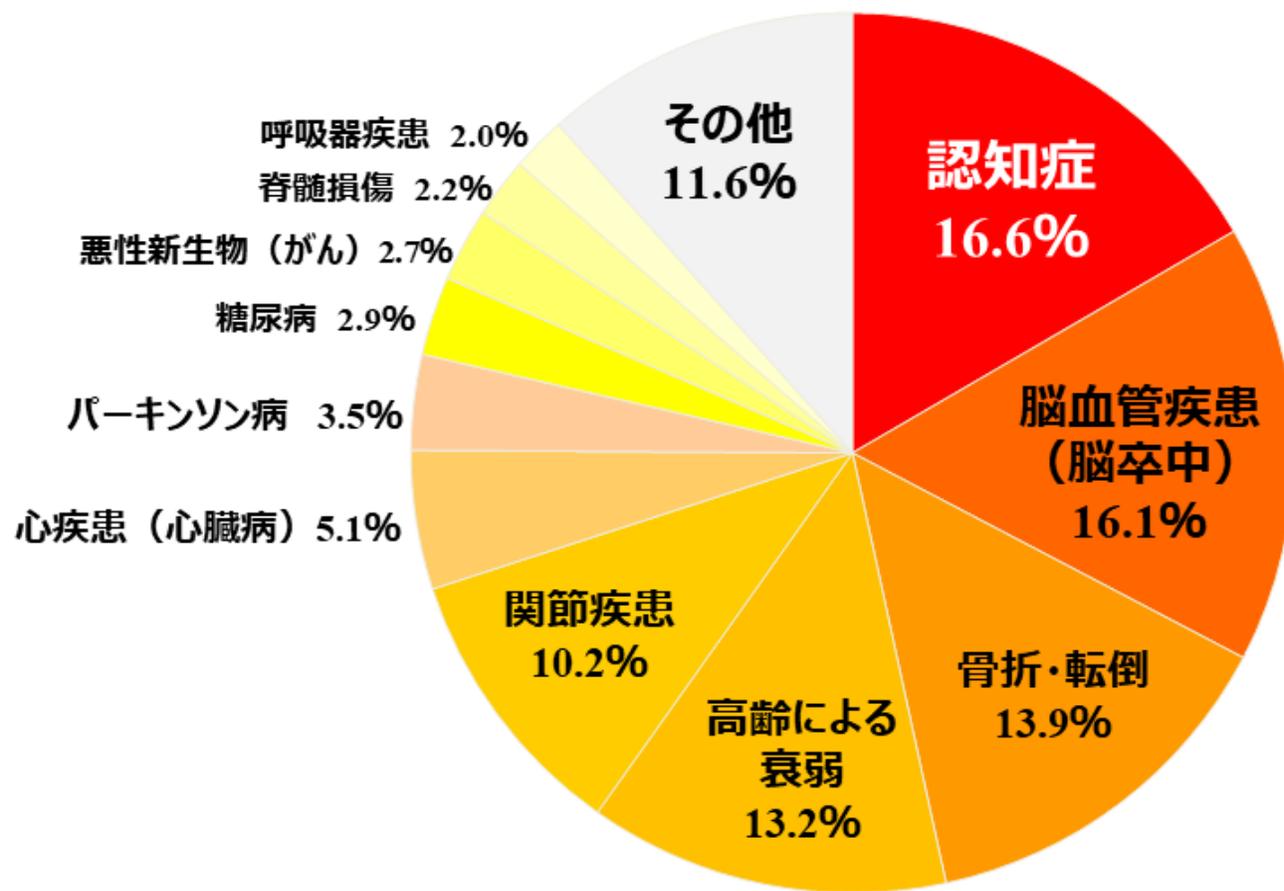
## 男性

- 1位: 悪性新生物(221,358人)
- 2位: 心疾患(113,071人)
- 3位: 老衰(53,259人)
- 4位: 脳血管疾患(51,675人)
- 5位: 肺炎(43,551人)

## 女性

- 1位: 悪性新生物(161,134人)
- 2位: 老衰(136,653人)
- 3位: 心疾患(117,985人)
- 4位: 脳血管疾患(52,843人)
- 5位: 肺炎(32,198人)

# 介護が必要となった主な原因の構成割合



# 現在の要介護別にみた介護が必要となった主な原因 上位3位

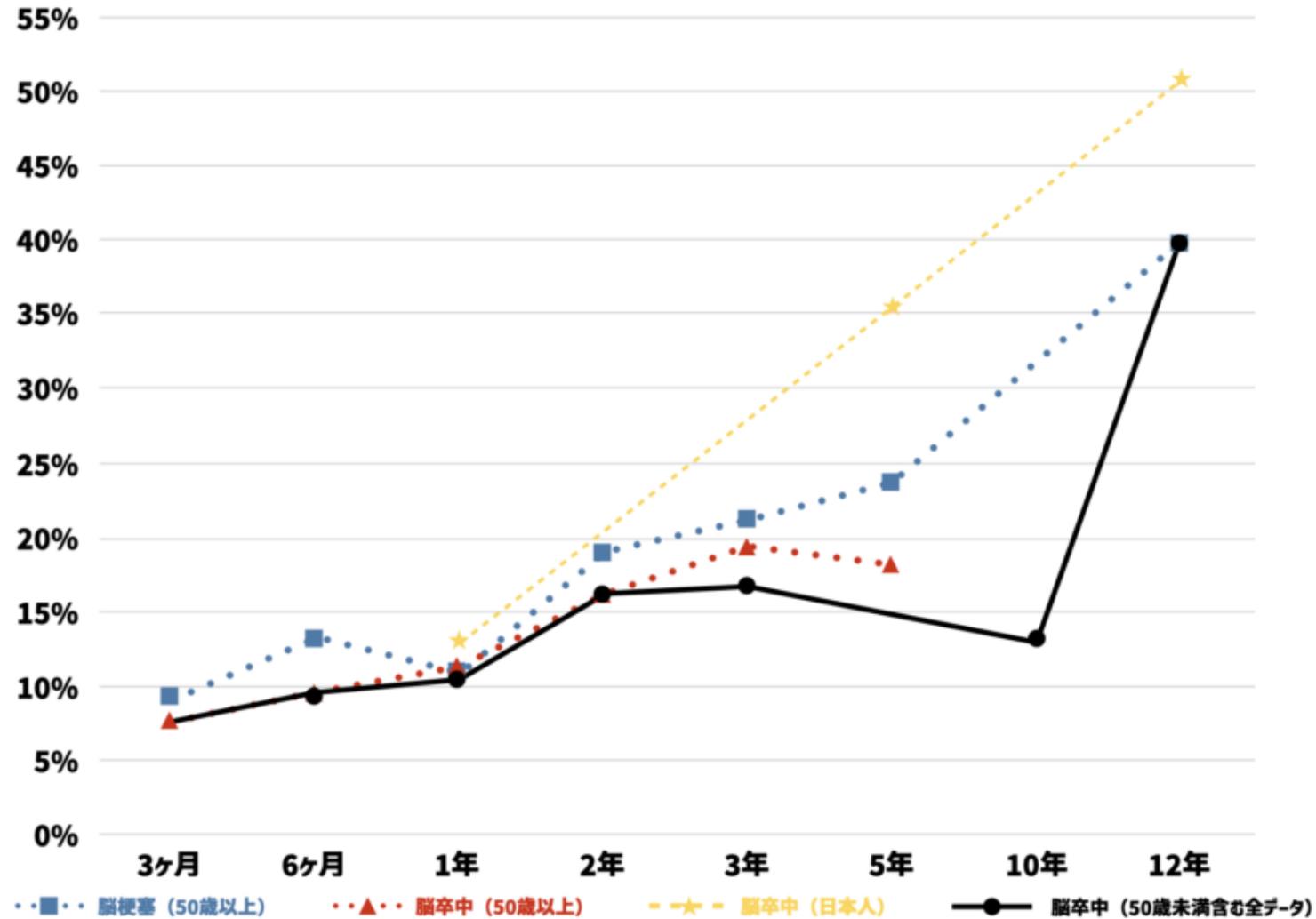
(単位:%)

2022(令和4)年

現在の要介護度	第1位		第2位		第3位	
総数	認知症	16.6	脳血管疾患(脳卒中)	16.1	骨折・転倒	13.9
要支援者	関節疾患	19.3	高齢による衰弱	17.4	骨折・転倒	16.1
要支援1	高齢による衰弱	19.5	関節疾患	18.7	骨折・転倒	12.2
要支援2	関節疾患	19.8	骨折・転倒	19.6	高齢による衰弱	15.5
要介護者	認知症	23.6	脳血管疾患(脳卒中)	19.0	骨折・転倒	13.0
要介護1	認知症	26.4	脳血管疾患(脳卒中)	14.5	骨折・転倒	13.1
要介護2	認知症	23.6	脳血管疾患(脳卒中)	17.5	骨折・転倒	11.0
要介護3	認知症	25.3	脳血管疾患(脳卒中)	19.6	骨折・転倒	12.8
要介護4	脳血管疾患(脳卒中)	28.0	骨折・転倒	18.7	認知症	14.4
要介護5	脳血管疾患(脳卒中)	26.3	認知症	23.1	骨折・転倒	11.3

注:「現在の要介護度」とは、2022(令和4)年6月の要介護度をいう。

# 脳卒中の再発率



# 脳卒中予防 十か条

# 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**  
控之めば  
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**  
控之めに



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



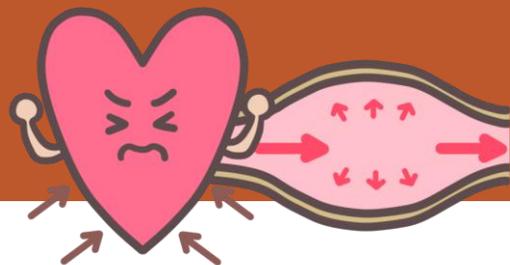
# 脳卒中予防十カ条

- 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 **太りすぎ**
- 10 **脳卒中** 起きたらすぐに 病院へ

# 腦卒中 危險因子



# 危険因子：高血圧



原因は...

改善が見込めないもの



遺伝



加齢

改善が見込めるもの



ストレス



寒さ、気候の変化



喫煙



塩分の過剰摂取



肥満



過度の飲酒

# 危険因子：高血圧

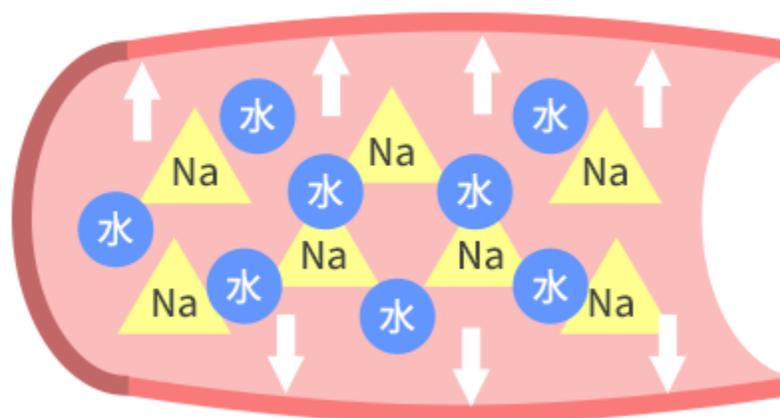
食塩



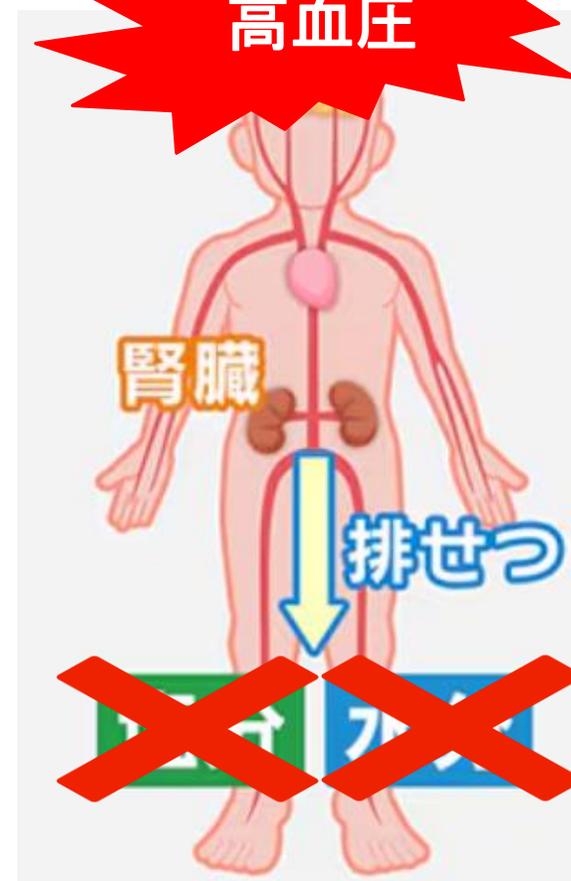
正常



塩分を摂りすぎた時



高血圧



# 危険因子：高血圧

## 高血圧診断の基準値

医療機関の測定で

140/90



# 危険因子：高血圧

## 家庭血圧

上の血圧は115未満  
下の血圧が75未満なら正常  
115/75超は要注意  
135/85超は要治療



# 危険因子：高血圧

## 家庭血圧の正しい測り方

- ・ **上腕**血圧計を選ぶ
- ・ 1日2回、**起床後と就寝前**に測定  
朝は起床後1時間以内で排尿を済ませ、  
食事や薬を飲む前に、就寝前は椅子に  
座り5分以上安静にしてから測定
- ・ 毎回**原則2回**測定し、その平均を取る

### カフの位置

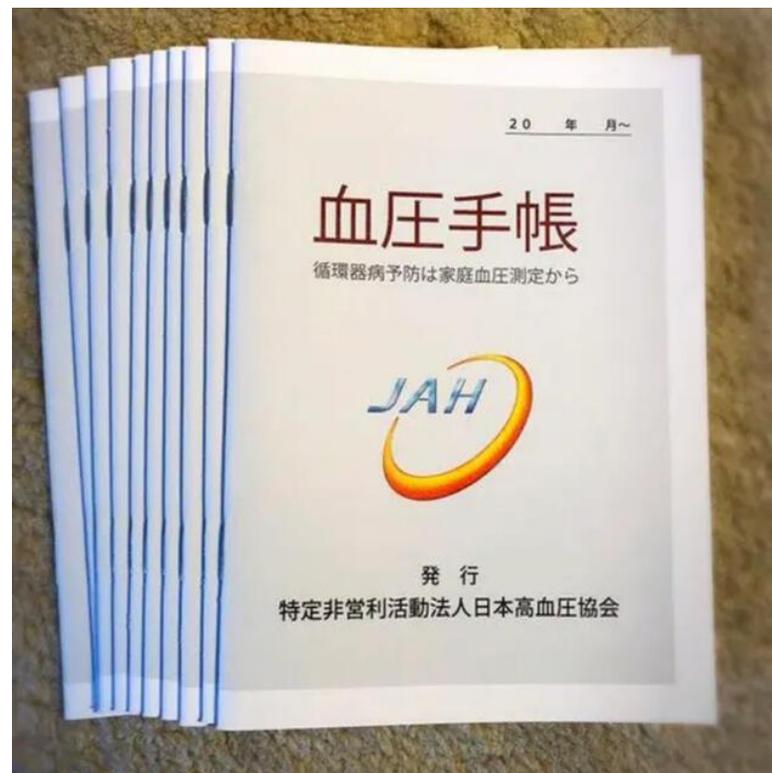
- ・ ひじ関節にかからぬように
- ・ カフの中心を心臓の高さに



上腕カフ型血圧計  
がおすすめ

# 危険因子：高血圧

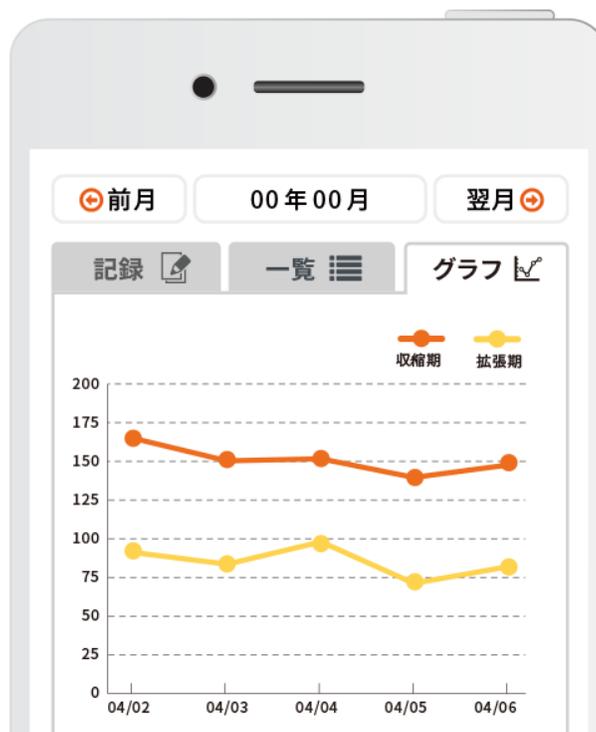
血圧管理には！



病院内の  
コンビニでも  
販売

# 危険因子：高血圧

スマホのアプリでも管理できる！



# 危険因子：高血圧

家庭血圧が...

**135/85**

を超えたらまず医療機関を  
受診しましょう！



# 危険因子：糖尿病

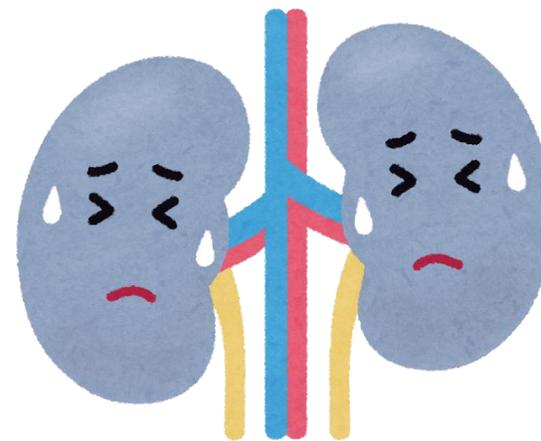
高血糖が続くと...



視力の低下



手足の神経のしびれ



腎機能の低下

# 危険因子：糖尿病

## HbA1cによる健康状態の判定

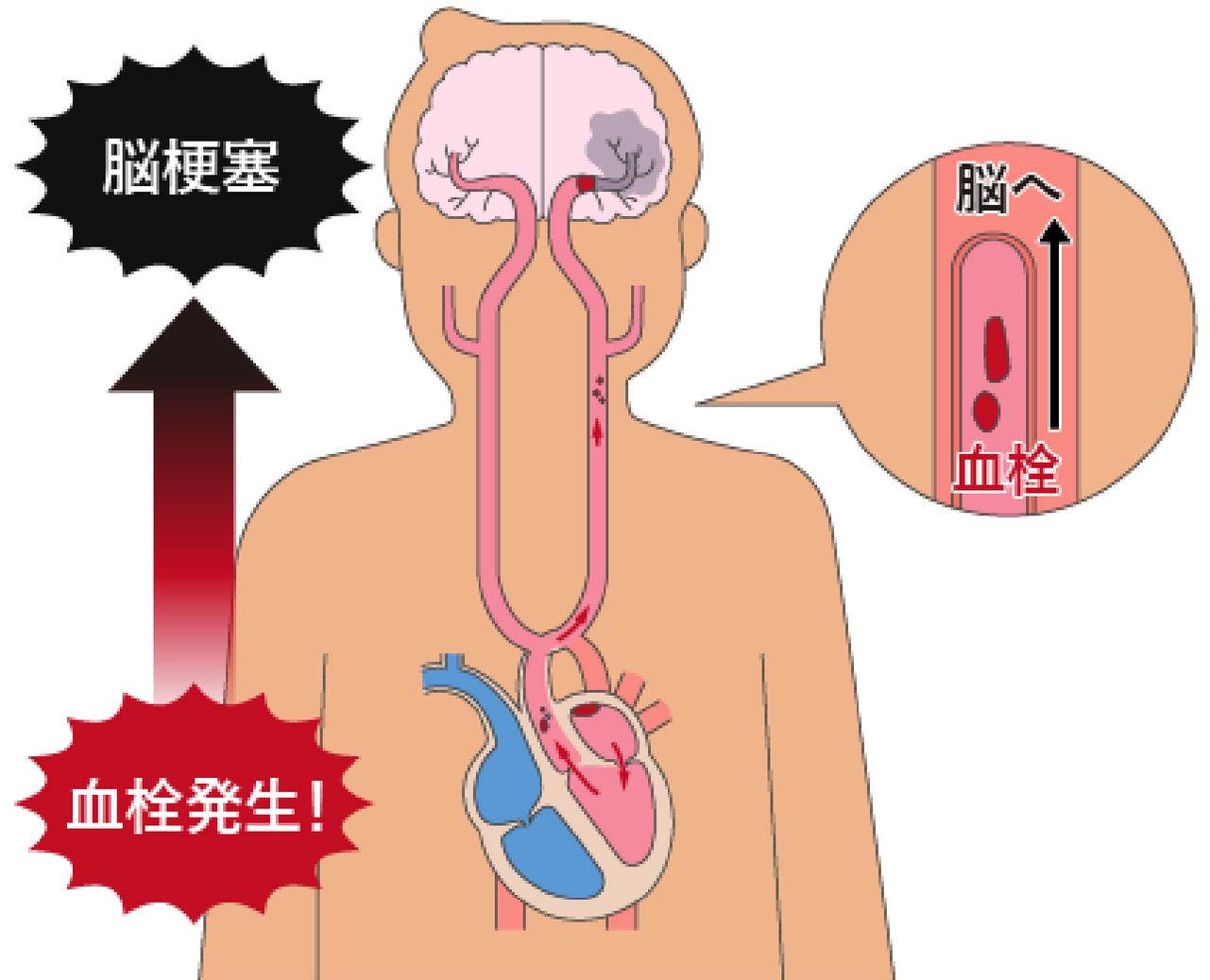
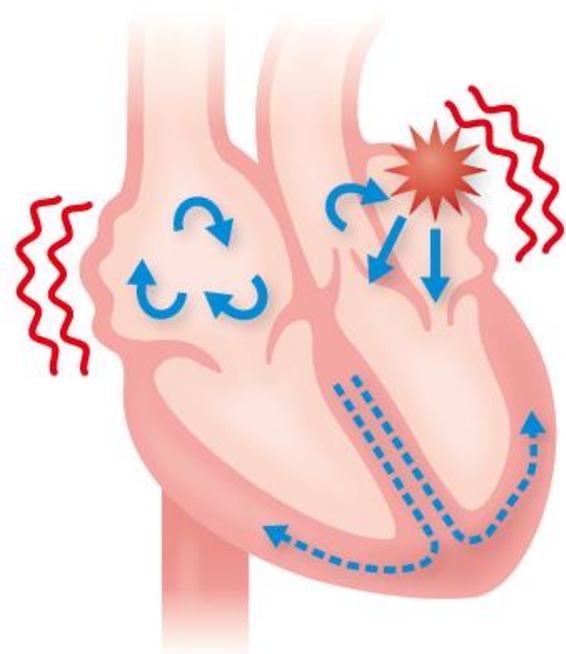


人間ドックでの判定区分	A	B	C	D
	異常なし	軽度異常	要経過観察	要医療
HbA1cの数値	5.5%以下	5.6~5.9%	6.0~6.4%	6.5%

※日本人間ドック学会「2021年度判定区分表」

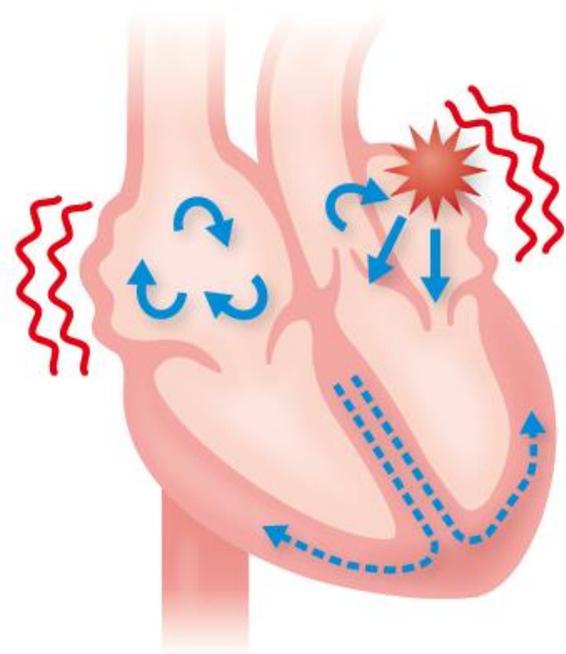
# 危險因子：不整脈

心房細動



# 危険因子：不整脈

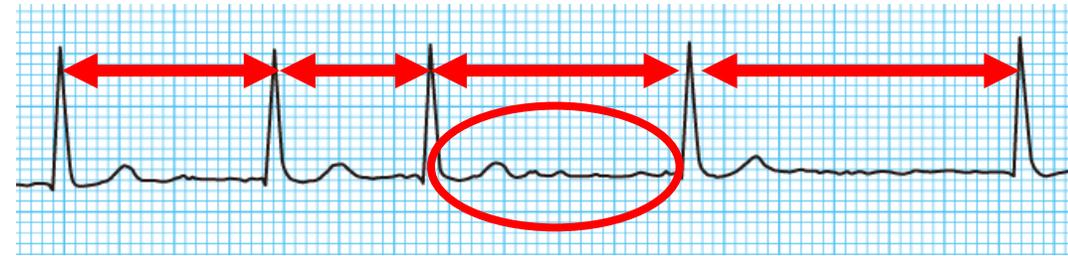
## 心房細動



正常



心房細動



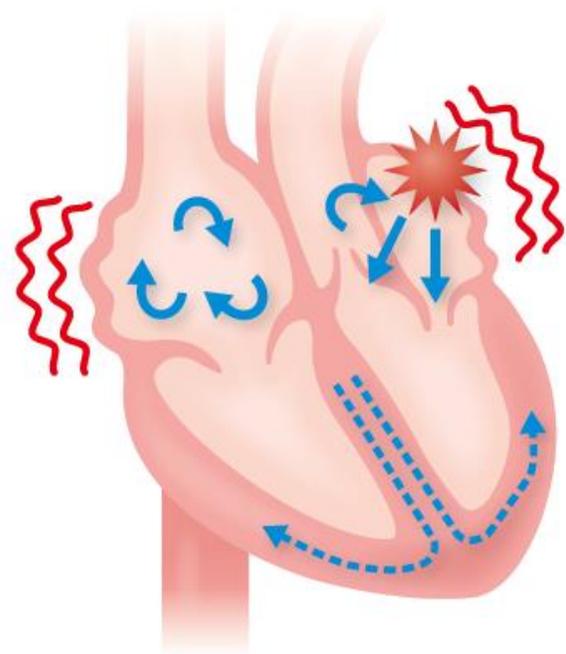
動悸



立ちくらみ

# 危険因子：不整脈

## 心房細動



無自覚の場合も...



危險因子：不整脈



# 危険因子：不整脈

## 検脈の方法



# 危険因子：不整脈

15秒くらい脈拍を触れてみて**間隔が規則的かどうか**確認をする  
「不規則かな？」と思ったらさらに1～2分程度続ける

“規則的”な脈

トン トン トン トン…



“不規則”な脈

トン…



トトトツ……



トトン…



乱れていたら  
要注意！

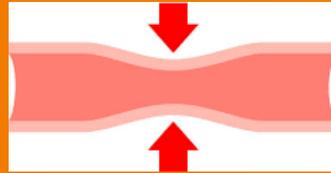


# 危険因子：喫煙

喫煙



血管が細くなる



軽い一酸化炭素中毒となる

内部に目詰まり

血栓が増加



# 危険因子：喫煙



化学物質が血管の状態を悪化  
アンモニア・ダイオキシン  
など

動脈硬化の促進など



# 危険因子：喫煙

## 副流煙の害



たばこの  
副流煙のほうが  
ずっと有害

タール  
ニコチン  
アンモニア  
一酸化炭素

主流煙の

3.4 倍  
2.8 倍  
46 倍  
4.7 倍



# 危険因子：喫煙

禁煙で脳卒中の危険性は確実に低下！

5年の禁煙で  
脳卒中リスクが非喫煙者と同じレベルになる！

禁煙外来を利用すると...  
比較的**楽**に  
より**確実**に禁煙できる

※成功率は7～8割



# 危険因子：飲酒

アルコール

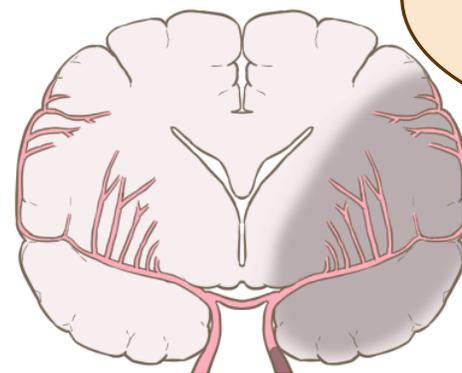
控え目は薬  
過ぎれば毒



# 危險因子：飲酒



腦卒中  
1.6倍！！



脑梗塞  
4割減

# 危険因子：飲酒

## いい働き

HDLコレステロールを増加させる  
ポリフェノールは動脈硬化予防  
血液を固まりにくくさせる



## 悪い働き

利尿作用があり、身体が水分不足に陥りやすくなる  
過度な飲酒により血圧は上昇する

# 危険因子：飲酒

## 1日飲酒量目安



日本酒なら  
1合(180ml)

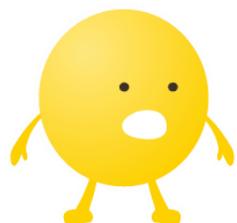


ビールなら  
中ビン1本(500ml)

# 危険因子：脂質異常症



LDLコレステロール 140 mg/dl以上



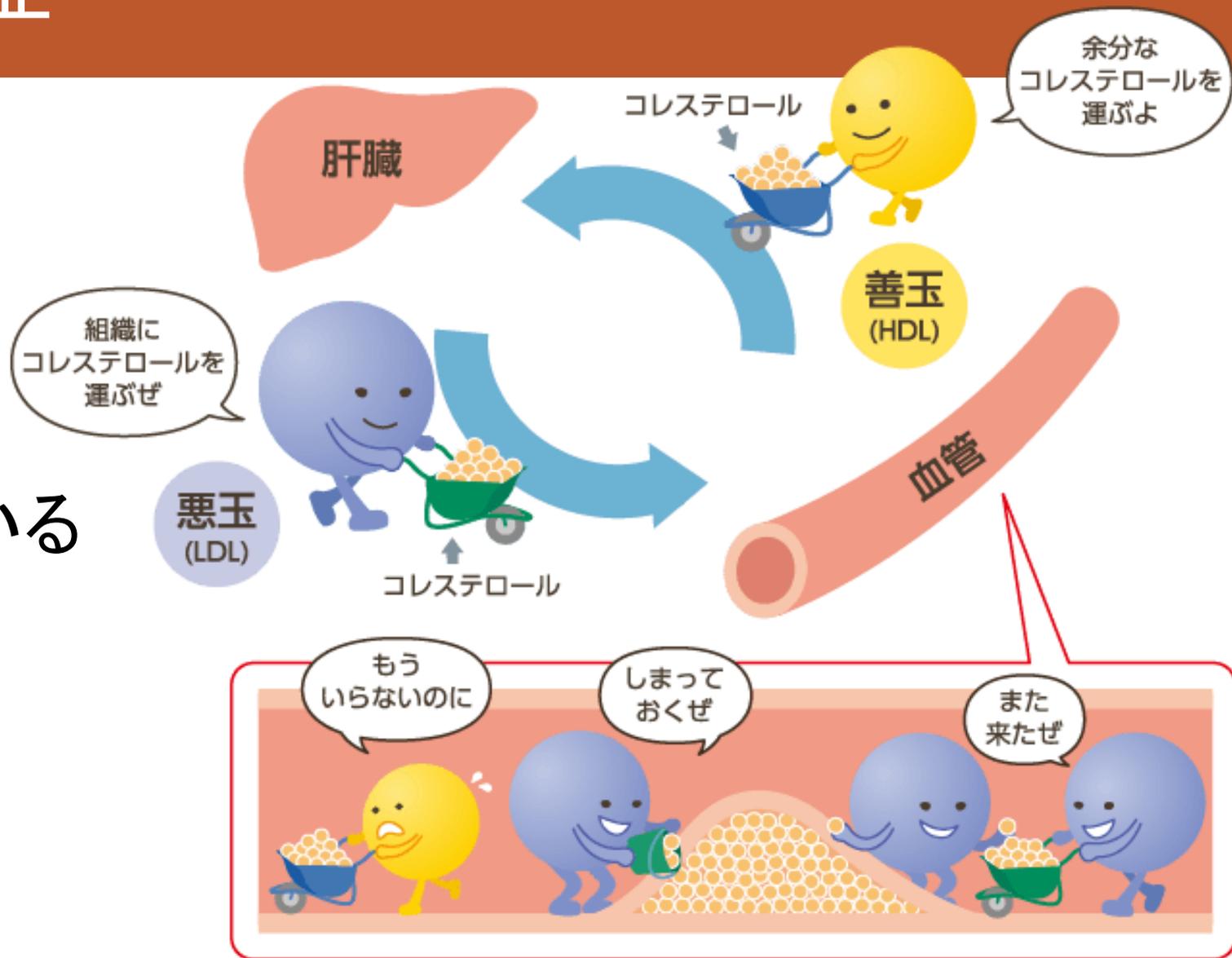
HDLコレステロール 40 mg/dl未満

中性脂肪（トリグリセライド） 150 mg/dl以上

※このいずれかに該当すると脂質異常症

# 危険因子：脂質異常症

コレステロールは  
善玉と悪玉に運ばれている



# 危険因子：脂質異常症

原因は...



# 危険因子：肥満

BMI＝

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)



日本肥満学会の判定基準

BMI値	判定
18.5未満	低体重（痩せ型）
18.5～25未満	普通体重
25～30未満	肥満（1度）
30～35未満	肥満（2度）
35～40未満	肥満（3度）
40以上	肥満（4度）

# 危険因子：肥満

肥満は様々な生活習慣病の原因

食生活や運動不足を見直して減量を目指しましょう

肥満は  
万病のもと



体力にあった  
運動を  
続けよう



# 適度な運動は生活習慣を改善させ脳卒中予防に！

## 高血圧の人

散歩、ジョギングなどの有酸素運動（毎日30分または週180分以上）により血圧が低下

## 糖尿病の人

インスリン感受性改善

## 肥満の人

減量

## 脂質異常症の人

善玉コレステロール増加



# 歩くことから始めましょう！

1日30分以上、できれば60分

息がはずむ程度のスピードで

1日あたりの歩く目標値

成人 男性:9200歩 女性:8300歩

高齢者 男性:6700歩 女性:5900歩



# 脳卒中予防十カ条

- 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 **太りすぎ**
- 10 **脳卒中** 起きたらすぐに 病院へ

脳卒中かも!?  
と思ったら...



# F・A・S・Tで症状を確認しましょう！

Face



Arm



Speech

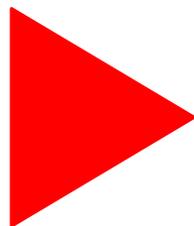


Time



# 一過性脳虚血発作

あれ？



なおった...



ご清聴  
ありがとう  
ございました

