

やまぐち脳卒中ノート



そっチューからのメッセージ
脳卒中に注(チュー)意しながら
生活するために、このノートを活用してください



SCD Stroke and Cardiovascular
Diseases Support Center

山口大学医学部附属病院

脳卒中・心臓病等総合支援センター

-生き生きした人生を送るために-

目標

(どのような・生活を考えているか
書いてみましょう)

頑張ることを一つ書いてみましょう

氏名 _____



脳卒中とは

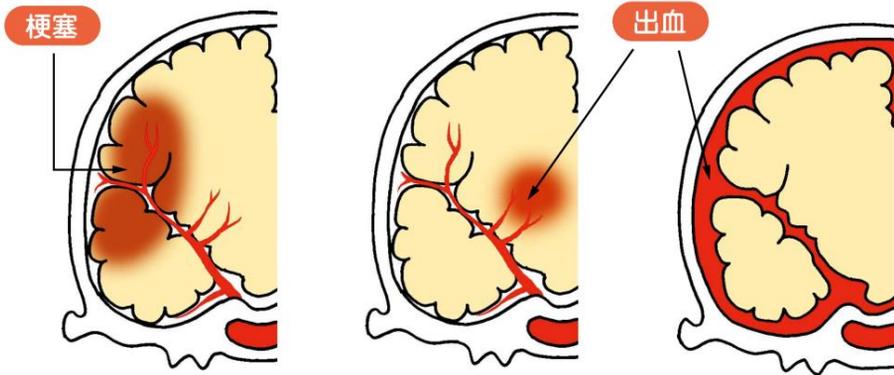
病名： _____

脳の血管が破れる、詰まるなどで、脳の働きに障害をきたし、さまざまな症状を起こす病気です。

■脳梗塞

■脳出血

■くも膜下出血



図：くまもと県脳卒中ノートから、許可を得て引用

脳卒中の10年再発率は約50%といわれています。再発しないためにも予防方法を知り、生活に気をつける必要があります。

脳卒中の原因を知ろう

脳卒中によくない生活習慣

食生活の欧米化

運動不足

食塩

飲み過ぎ

喫煙



危険因子

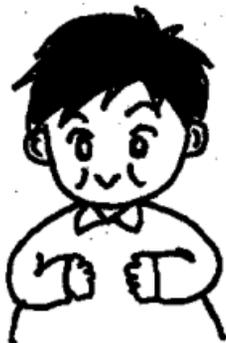
心房細動

糖尿病

脂質異常症

高血圧

メタボリック
シンドローム



脳卒中の原因を知ろう

生活習慣編



そっちゅーと一緒に読んでみましょう

適度な運動

運動するほど、脳梗塞の発症リスクは低い
運動はさまざまな病気の予防につながる

高コレステロール血症の改善

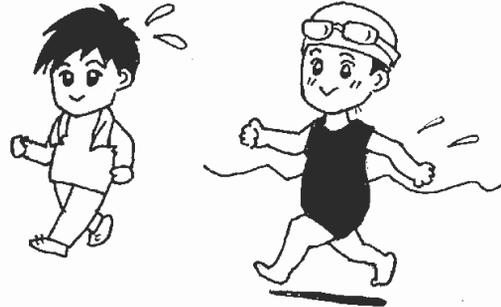
糖尿病の改善

肥満の改善

どのように始める？

- 少しずつからだをうごかしてみる
- 歩幅を広くして、速く歩く
- 移動は歩くか、自転車を使う
- 生活の中にストレッチを取り入れる

高血圧の改善



目安

- 毎日60分（65歳以上の方は40分）
- 1日8000歩

アクティブな毎日を！

- 家の近くの公園や運動施設を見つけて、利用しましょう
- 地域のスポーツイベントに積極的に参加しましょう
- ウィンドウショッピングなどに出かけて、楽しみながら体を動かしましょう
- 休日には、家族や友人と外出を楽しみましょう

今（運動） _____ を _____ 程度している

目標 _____ を（どのくらい） _____ する

食事①塩分

塩分や脂肪分の多い食事は、高血圧や高コレステロール血症などの病気を引き起こし、脳卒中発症の原因になります

食塩の1日摂取量

健康な人(18歳以上)

男性; 7.5グラム未満

女性; 6.5グラム未満

高血圧の人 6グラム未満

日本人の食事摂取基準2025年版



開き干しアジ
(1枚130g)
1.4g



梅干し
1粒
2~3g

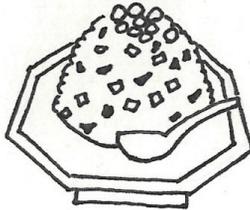


うどん; 4.1g

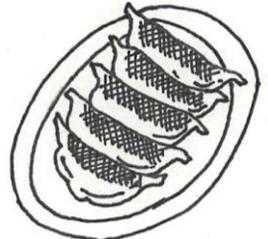
ラーメン; 5~6g



天そば; 3.4g



チャーハン; 4~5g



餃子; 1.5g

食事②脂肪分

栄養指導を受けることもできます。希望がある場合は、看護師もしくは医師へご相談ください。ご自分の検査値を下の表に書いてみましょう。

	現在	基準値
LDLコレステロール（悪玉）	mg/dL	140mg/dL以上
トリグリセライド（中性脂肪）	mg/dL	150mg/dL以上
HDLコレステロール（善玉）	mg/dL	40mg/dL未満

食事は、下記に注意して偏りなく摂取しましょう。ご自分の目標を書いてみましょう。

毎日積極的に
摂ると良いもの

- ・雑穀
- ・野菜
- ・こんにやく
- ・海藻
- ・きのこ 等

毎日適度に
摂ると良いもの

- ・肉
- ・魚
- ・豆腐
- ・植物油 等

コレステロール
が高まるもの

- ・肉に偏る
- ・お菓子
- ・乳脂肪
- ・バラ肉
- ・ホルモン 等

中性脂肪が
高まるもの

- ・お酒
- ・ジュース
- ・揚げ物
- ・米や芋の
食べ過ぎ等

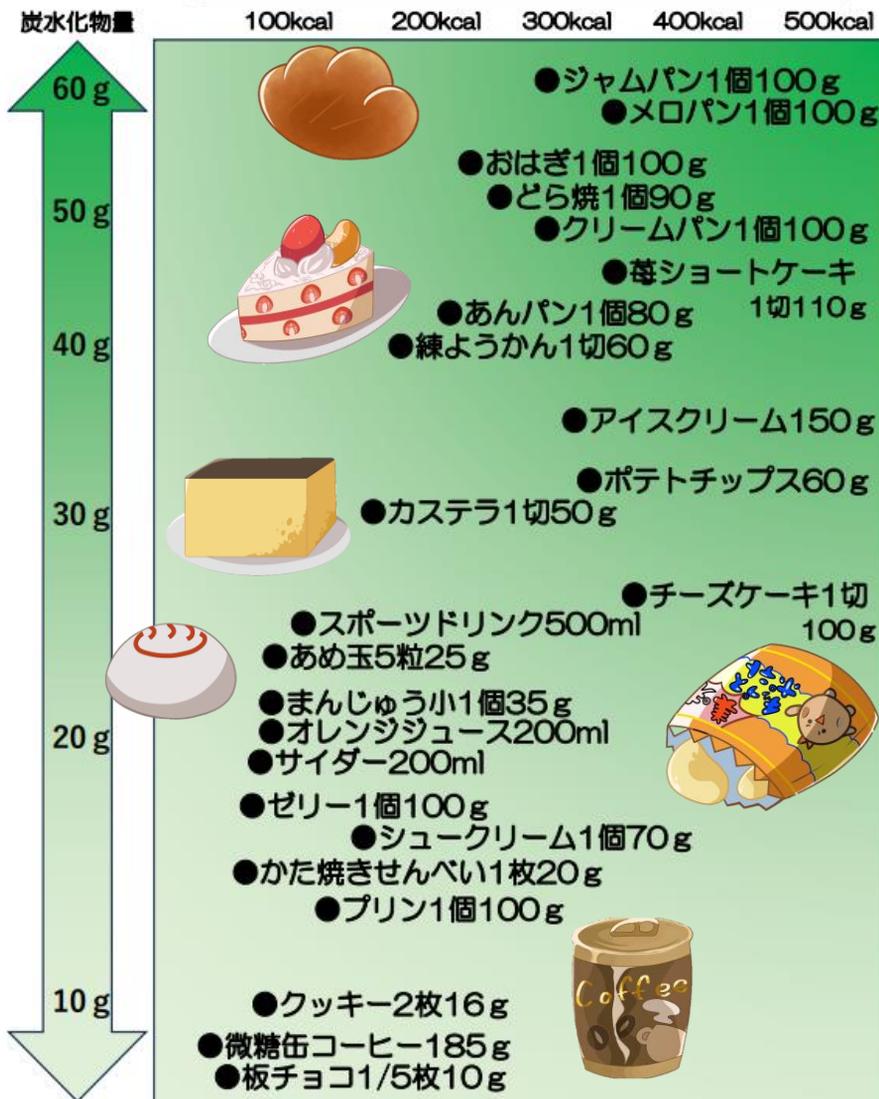
持病ですでに食事療法中の方は、その指示に従ってください

目標:

に気を付ける

食事③炭水化物

菓子・嗜好飲料のエネルギー量と炭水化物量



お菓子などの間食は、喜びや楽しみを提供してくれます。一方で、量や食べ方によっては、健康に悪影響を及ぼしてしまうため注意しましょう。

喫煙（たばこ）

喫煙によって起こる病気

脳卒中

心筋梗塞

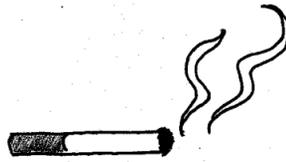
気管支炎

歯周病

不整脈

胃・十二指腸潰瘍

がん



禁煙することで、脳卒中を発症する危険性は、
確実に低下します

禁煙するためのコツ；禁煙外来へ

- ・ 期日を決めて一気に禁煙を実行する
- ・ 一定の禁断症状を覚悟する
- ・ 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「代替りの行動」をとる
- ・ 自力で禁煙できない場合には禁煙補助薬

喫煙

本/日

している



禁煙に挑戦しましょう

飲酒（アルコール）

健康に配慮した飲酒の仕方等について

- ①自らの飲酒状況等を把握する
- ②あらかじめ量を決めて飲酒する
- ③飲酒前または飲酒中に食事を取る
- ④飲酒の合間に水（又は炭酸水）を飲む
（アルコールをゆっくり分解・吸収するようにする）
- ⑤一週間のうち、飲酒をしない日を設ける
（毎日飲み続けるといった継続しての飲酒を避ける）

健康に配慮した飲酒に関するガイドライン

今 飲んでいる量

_____ を _____ ml × _____ 回/週程度

目標

_____ を _____ ml × _____ 回/週程度

1日の
適量
目安



ビール
500ml
中瓶1本



焼酎
25%100ml
35%70ml
（半合弱）



日本酒1合
（180ml程度）



ウイスキー
（60ml）
ダブル1杯



ワイン
グラス2杯弱
（200ml）

脳卒中の原因を知ろう

危険因子編



そっちゃんと一緒に読んでみましょう

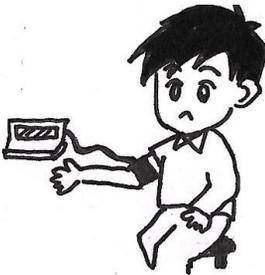
高血圧

高血圧は脳出血、脳梗塞、くも膜下出血のいずれにも深く関係しています。血圧が高くなると、脳の血管に強い圧がかかり、傷つきやすくなるため脳の血管が詰まったり、破れたりする危険性が高くなります。

家庭血圧の測り方

- 上腕(二の腕に巻く)血圧計を選びましょう
- トイレを済ませ、1~2分椅子に座ってから測定します
- 1機会原則2回測定し、その平均をとります
- 週に5日以上測定した結果を主治医にお見せください。

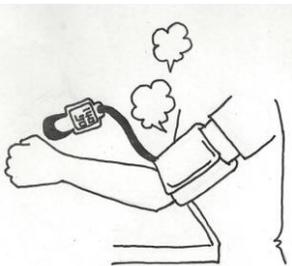
目標とする家庭血圧値



	上の血圧 (収縮期血圧) 125 _{mmHg} 未満	下の血圧 (拡張期血圧) 75 _{mmHg} 未満
後期高齢者 (75歳以上)	135未満	85未満
糖尿病 慢性腎臓病	125未満	75未満

早朝高血圧に注意！

早朝起床後に高くなっていることがあります。脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす原因の一つとされています。家庭での血圧測定で確認できます。



目標血圧値は

_____です

血圧は**朝起床後**と**寝る直前**に測りましょう。値は血圧手帳に記入しましょう。

糖尿病

血糖値が上昇しすぎると、血液がドロドロになり、血管が詰まりやすくなり脳梗塞のリスクが高まります。また、動脈硬化を起こし血管が脆くなることで脳出血のリスクが高まります。



糖尿病あるいは**予備軍**と指摘されたら、医師の診察を受け、正常な血糖値を維持するように努めましょう

空腹時血糖値	判定
126mg/dL以上	糖尿病型
110mg/dL以上	予備軍
110mg/dL未満	正常



血糖値を上げないポイント前ページで紹介した食事や運動に気をつけましょう

不整脈

不整脈により血栓ができやすくなります。
何かの拍子に血栓がはがれることで、脳血管
が詰まり、脳梗塞発症の原因になります。

手首で脈の確認

親指の付け根

3本の指で触れる

人差し指

中指

薬指



脈に触れるまで、抑える力を少しずつ
強めたり、弱めたりしましょう

あなたの脈 大丈夫ですか？
不規則と感じたら病院を受診しましょう！

過体重

理想体重を目標に肥満改善を

BMI(体格指数)で、確認しましょう
BMI = 体重(Kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)



メタボリックシンドロームに
注意しましょう

現在の体重	_____ Kg
身長	_____ cm
BMI	_____

BMI	判定
18.5未満	低体重
18.5～25未満	普通体重
25以上	肥満

目標

_____頃には

体重 _____ Kg を目指す

健康寿命を延ばしましょう

健康寿命とは？

医療や介護を受けることなく自立した生活が送れる期間のこと



1に運動



2に食事



しっかり禁煙



最後にクスリ

～健康寿命の延伸～

厚生労働省の健康増進普及月間(令和元年9月1日～9月30日)における統一標語より

くすり



自己中断は再発リスクを
高めます。
処方された薬は確実に
内服しましょう！

血液をさらさらにするくすりを内服する時の注意

- 歯科や別の病院を受診する際は、内服していることを伝える
- **転倒に注意する** (転倒し頭を打つと大出血につながる)
- 内服を忘れた際は、2回分を1回で飲まないようにする

脳梗塞予防で使用する主な薬剤名

- * 抗凝固薬 (心臓からの塞栓予防) ワーファリン®
プラザキサ® イグザレルト® エリキュース®
リクシアナ®
- * 動脈硬化で血管が詰まった方
アスピリン クロピドグレル シロスタゾール

飲み忘れないために工夫できること

- お薬カレンダーや配薬箱を使用する
- 携帯電話や時計のアラームや内服アプリを活用する
- 薬局で1包化して (一つの袋に入れて) もらう
- ご家族にも飲み忘れの確認を協力してもらおう

退院後の生活

こんなときはどうすれば良い？
-生活上での疑問点-



そっちゅーと一緒に聞いてみましょう

何か変？と思ったら

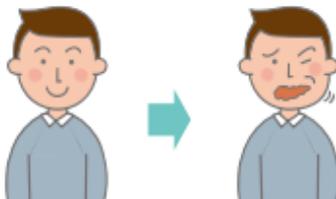
「ACT F・A・S・T」アクト・ファスト(素早い行動)

「顔」「腕」「言葉」で脳卒中を簡易判断しよう

■脳卒中？ **顔** **腕** **言葉** で直ぐ受診

顔
Face

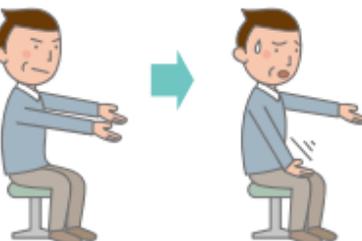
口を横に引いて
ください。



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・ファスト)



すぐに救急車を
呼び少しでも早
く病院へ

図：くまもと県脳卒中ノートから、許可を得て引用

車の運転について

後遺症のある場合は

①医師の診断書

②山口県総合交通センター

(山口県公安委員会)の許可が
必要です。

まずは、運転が可能か医師へ相談
してください。



脳卒中療養相談窓口

脳卒中の予防、治療に関するご相談を受け付けています。

脳卒中を専門とする医師、看護師、薬剤師、栄養士、理学療法士、ソーシャルワーカーなど、適切な職種が相談に応じます。

連絡先

山口大学医学部附属病院

患者支援センター内 **脳卒中相談窓口**

電話番号

0836-22-2580

対応日時；月曜日～金曜日

8時30分～17時00分

治療と仕事の両立支援窓口

対応日時；毎週火曜日 11時00分～15時00分

ハローワーク宇部による出張就職相談

対応日時；毎週木曜日 10時00分～15時00分



仕事復帰の時期や仕事内容は会社や主治医と相談して決めましょう。

会社によっては保険や保障を受けられる場合があります。診断書が必要な場合は、声をかけてください。自分の体調を考えながら、無理をせずに働きましょう。

脳卒中克服のための10か条

1. 生活習慣：自己管理 防ぐあなたの脳卒中
2. 学ぶ：知る学ぶ 再発防ぐ 道しるべ
3. 服薬：やめないで あなたを守るその薬
4. かかりつけ医：迷ったら すぐに相談
かかりつけ
5. 肺炎：侮るな 肺炎あなたの 命取り
6. リハビリテーション：リハビリの
コツはコツコツ 根気よく
7. 社会参加：社会との 絆忘れず 外に出て
8. 後遺症：支えあい 克服しよう 後遺症
9. 社会福祉制度：一人じゃない
福祉制度の 活用を
10. 再発時対応：再発か？
迷わずすぐに 救急車



そっキューと一緒に
覚えましょう

脳卒中でご入院した方・ご家族にお伝えしたいこと

WEB版

二次元コードを読み取って、動画で脳卒中を学びましょう!!

みなさんの疑問点に、

スタッフが分かりやすくお答えします

【注意】PDF上でURLをクリックしても動画サイトにアクセスできない場合があります。その場合は、URLをコピーして直接貼り付けてアクセスするなどの対応をお願いします。

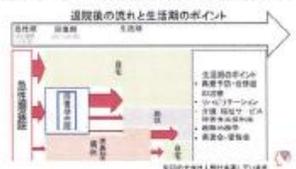
第1部 脳卒中の治療が始まりました



～急性期病院入院時にお伝えしたいこと～
脳卒中の怖さ、脳卒中の予防について解説します。また、急性期病院での治療や処置、医療スタッフを紹介します。さらにリハビリテーションや入院中の注意点についてもお話します。

<https://youtu.be/40rN0ZoFGnA>

第2部 脳卒中の治療、次の段階です



～急性期病院退院時にお伝えしたいこと～
緊急で入院された病院(急性期病院)や他の病院(リハビリテーション病院など)の役割についてお話します。また、転院先を探す際のサポートについてもお話します。

<https://youtu.be/hKI8r2FJY7Q>

第3部 自宅退院に向けて



～退院時にお伝えしたいこと～
相談窓口、リハビリテーション、障害がある方への支援制度、復職・復学、患者会・家族会など、退院して自宅に戻る際に役立つ情報と、退院後の生活や職場復帰についてお伝えします。

<https://youtu.be/rkBl1bknAkg>

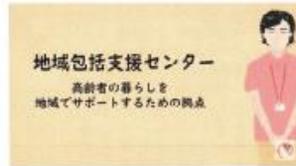
第4部 自宅での心得



～退院してからも再発予防を～
脳卒中は再発する可能性がある病気です。退院後、再発予防のために気をつけること、再発のサインとその際の対応(ACT FAST、アクト・ファスト)についてお伝えします。

<https://youtu.be/ELi5UPIj-I>

第5部 続・自宅での心得



～介護の準備をしよう～
退院後、自宅で日常生活を始めるに当たって、介護保険を利用する方法や相談窓口についてお伝えします。また治療や介護を継続するために知っておくことをお話します。

<https://youtu.be/w-VczG5M7TY>

*この動画は、厚生労働省2021年度「循環器病に関する普及啓発事業委託費」によって制作されたものです。

「本動画のダウンロードは日本脳卒中学会ホームページからできます(<https://www.jsts.gr.jp/common/response.html>)」

2025年3月 作成