

のう そっ ちゅう
いきなりやってくる脳卒中に
気をつけて!!

— 知って得するあなたの人生 —

もの知り孫娘の
チエちゃん、
おじいちゃん、
おばあちゃん、
お父さん、
お母さんに
脳卒中をやさしく
解説します



監修：公益社団法人日本脳卒中協会
制作：バイエル薬品株式会社
作画：株式会社シンフィールド

いくつになっても
ビールと焼肉は
うまいなあ!

高血圧症に
注意して
くださいね

お醤油
かけすぎじゃ
ないかしら?

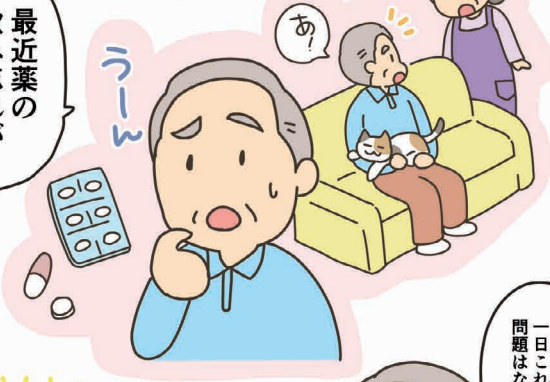


降圧薬

お夕飯後の
お薬は飲んだ?
血圧も測って
ないでしょ

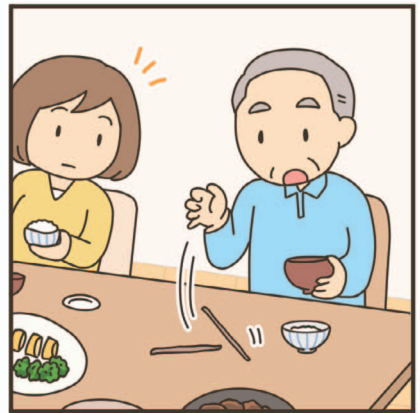
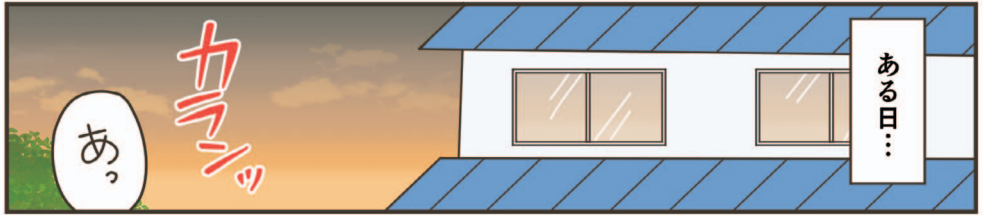
でもゴルフする
くらい元気だし
健康は心配なし!

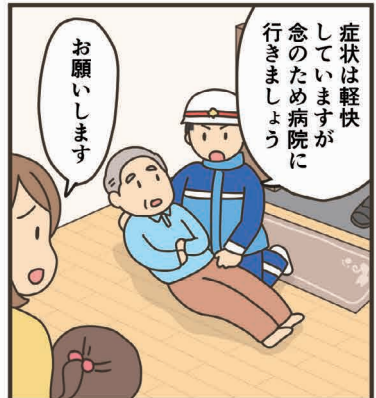
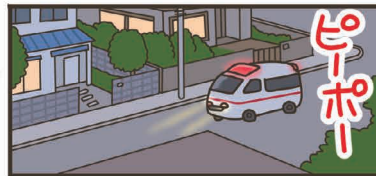
最近薬の
飲み忘れが
多いかな...



タバコも
一日これくらいなら
問題はないだろう!

おじいちゃんの日常





症状は軽快
していますが
念のため病院に
行きますよう

お願いします



検査の結果
一過性脳虚血発作
(TIA)とわかり
ました



TIAとは脳の局所の
血流が途絶えることで
麻痺などの神経症状を
起こす病気です

しかし症状は一過性で
多くは数分以内に
消失します



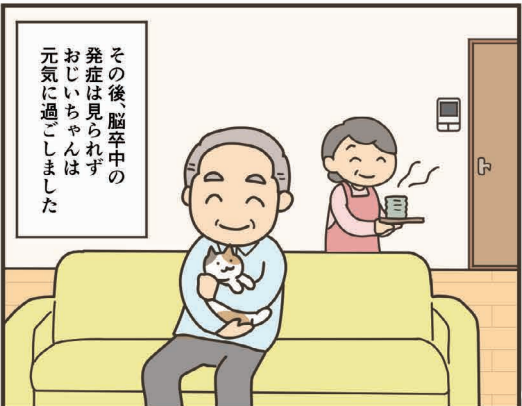
TIA...

TIAは
脳梗塞の前ぶれ
と考えられ
治療が必要です



それと心電図検査の結果
心房細動が見つかったので
脳卒中の予防のために
抗凝固薬を服用して
もらいます

きっちり
飲んでください



その後、脳卒中の
発症は見られず
おじいちゃんは
元気に過ごしました

もしあの時大丈夫と思って
様子を見ていたら



場合によっては
手術や入院が
必要だったかも

退院しても麻痺が
残ったり失語症に
なったりしてたかも
しれないよ

リハビリも大変
なんだから

脳卒中は1分1秒を
争う病気なの
様子を見なくて
よかったね

うん...

脳卒中とは

脳梗塞とか
脳卒中とか
どう違うんだい？

脳梗塞
+ くも膜下出血
+ 脳内出血
↓
脳卒中

脳梗塞は
脳卒中のひとつで
脳梗塞とくも膜下出血と
脳内出血を
あわせて脳卒中
っていうの

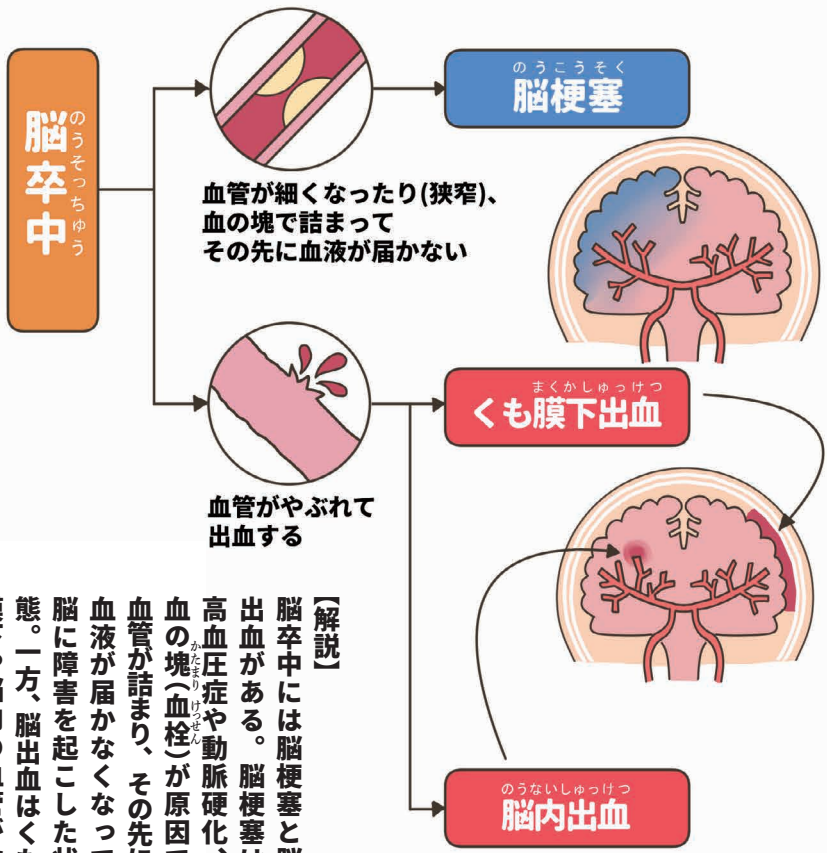


全国で112万人※も
患者さんがいるの

112万人

脳卒中の卒中は
突然、悪い風になつて
倒れるという意味で
突然発症する病気

※厚生労働省 平成29年度患者調査



【解説】
脳卒中には脳梗塞と脳出血がある。脳梗塞は高血圧症や動脈硬化、血の塊(血栓)が原因で血管が詰まり、その先に血液が届かなくなつて脳に障害を起こした状態。一方、脳出血はくも膜下や脳内の血管が破れ、流出した血の塊が脳を圧迫する状態。



3つのタイプ

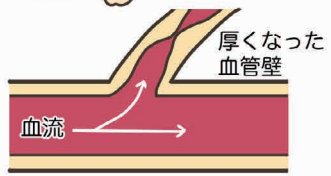


脳梗塞には3つのタイプがあってそれぞれの原因はこの通りよ

のうこうそく
脳梗塞

ラクナ梗塞

原因：脳の細い動脈の詰まり



アテローム
けっせんせい
血栓性脳梗塞

原因：動脈硬化



心原性
のうそくせんしょう
脳塞栓症

原因：心臓の中でできた血栓が脳の血管に詰まる

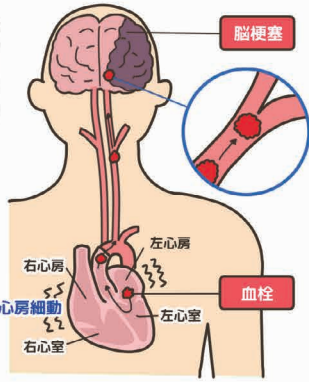


ティーアイイー
TIA
いっかせいのうきよげつほっさ
一過性脳虚血発作



TIAから脳梗塞になる人がいるの

【解説】
心原性脳塞栓症では、心臓内でできた血栓が血流に乗って脳の動脈に詰まる。心臓内のできる血栓は大きいいため、脳の太い血管で詰まることが多く、血流が途絶える範囲も広く脳のダメージも大きくなりやすい。
特に、心臓で心房細動という不整脈がおこっている場合に多くみられる。



【解説】
心房細動は、心房が痙攣を起こしている状態で、心房の中で血流がよむため、血栓ができやすい。

一過性脳虚血発作(TIA)は脳梗塞の前ぶれ



TIAは
脳梗塞の
前ぶれよ

【解説】
TIAを起こした人の
1/2割は3ヶ月
以内に脳梗塞を発生
する※。



TIAを発症した人

3ヶ月以内



脳梗塞を発生

【解説】
約半分の人は2日
以内に脳梗塞を
発生している※。

※橋本洋一郎・中山博文著：脳卒中プライマリ・ケア、プリメド社、P162、2011、より作成

やっぱり
TIAは大変な
病気だったのね



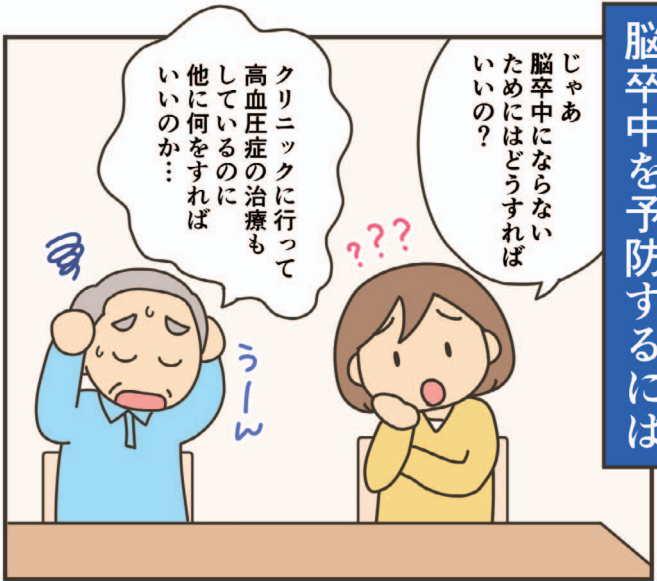
TIAを起こした人は
脳卒中の崖っぷちに
いるのよ!!



喫煙
高血圧症
糖尿病
脂質異常症
心房細動

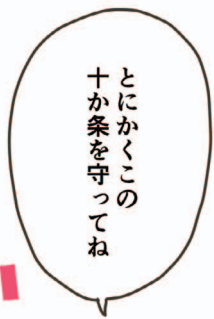


脳卒中を予防するには



脳卒中予防十か条

- 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 見つかり次第 すぐ受診
- 4.予防には たばこを止める 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



日本脳卒中協会HP (<http://www.jsa-web.org/citizen/85.html>) より作成

脳卒中の原因となる 病気の管理

※覚えておきたい検査値は
P15参照

高血圧症

高血圧症で薬を飲んでるけど、どれくらいまで下がればいいんだろう。

高血圧症は脳梗塞、脳出血の両方にとって最大の危険因子とされているの。

糖尿病

もし糖尿病になったらどうなるんだい？

糖尿病では脳の血管もダメージを受け、動脈硬化から脳梗塞を起こしやすくなるの。

薬も大切だけど、バランスの良い食事、運動、減量が大切よ。

脂質異常症

脂質異常症はコレステロールの値が異常な状態なんだけど、特に悪玉と言われるLDLコレステロールが高いと脳梗塞のリスクが高くなるの。

動脈硬化を起こした血管

血液の通り道が狭く詰まりやすくなる

狭くなった内腔

狭くてうまく流れないよ

やって出られた

線維化した内膜

コレステロールにより厚くなった動脈壁

不整脈

不整脈って心臓の病気で脳梗塞になるの？

不整脈の中でも特に心房細動では心臓の中で血液がよどんで血栓ができやすいの。その血栓が脳に飛んで脳梗塞を起こすの。

心房細動を早めに見つけるために家庭で脈チェックを練習しましょう

脈チェック

人差し指、中指、薬指の3本の指を図のように手首の親指側の骨とスジの間にあて、一定のリズムで脈を感じるかチェックする

脳梗塞

血栓

脳卒中予防のための生活習慣の改善

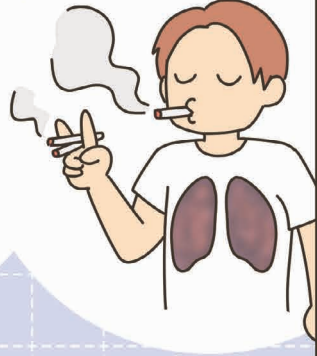
※目標値はP14参照

喫煙・アルコール

飲酒



喫煙



禁煙は脳卒中
だけではなく
心筋梗塞や狭心症
認知症の予防にも
つながるのよ

お酒はほどほどに



食事の塩分・脂肪分、体重

塩分を摂りすぎると
血圧が上がるので
減塩も大切



これは
ダメよね



肥満は
高血圧症や糖尿病、
脂質異常症の
原因よ！
減量してね



服薬

服薬カレンダーや
お薬手帳を活用して
薬はきっちり
飲んでね



それと
もうひとつ
大切なこと



運動

ウォーキングが
有酸素運動が
いいよ

ウォーキング
(1日8,000歩が目安)



厚生労働省
健康づくりのための身体活動指針
-アクティブガイド(2013)より抜粋

脳卒中 5つの症状

半身の運動・感覚障害
(力が入らない、しびれる)



言葉がうまくしゃべれない



呂律が回らない
言葉が出ない

片目が急に
見えなくなる、
見える範囲が
狭くなる



めまい・ふらつき



激しい頭痛



今まで経験した
ことがない痛み

日本脳卒中協会HP「脳卒中の主な症状」
(<http://www.jsa-web.org/citizen/87.html>)を参考に作成

脳卒中を
見逃さないために
ACTFASTという
いい方法があるよ

アクト
ACT
ファスト
FAST





いろいろな症状が多くて
覚えるのが大変
いざという時に
思いつくかしら

顔、腕、言葉、時間の
頭文字、FASTを
覚えてね

顔 腕 言葉 時間 FAST

ACTFASTって
急いで行動してって
いう意味よ

アクトファスト ACT FASTとは

Face	Arm	Speech	Time
顔	腕	言葉	すぐ受診
			
顔半分の麻痺、 顔の片側が下がる	片方の手に力が 入らない	呂律が回らない、 言葉が出ない	すぐに救急車を呼ぶ 症状が出た時の 時間を確認*

ACT FAST(アクト ファスト)は、米国脳卒中協会が提唱しているスローガン

*あるいは元気な姿を
最後に見た時間



生活習慣改善のための目標値

塩分

厚生労働省が推奨する1日あたりの塩分摂取量の目標値(成人)

男性：7.5g未満 女性：6.5g未満

日本人の食事摂取基準(2020年版)より

実際の日本人の食塩摂取量：男性：11.0g 女性：9.3g

平成30年「国民健康・栄養調査」の結果

アルコール

日本人の「節度ある適度な飲酒」としては、1日平均純アルコールで約20g程度といわれています。中年男性に比べて、赤型体質^{*}の方、女性や高齢者は飲酒量を控えることをおすすめします。

^{*}赤型体質は造語で、少量の飲酒で顔の赤くなる体質を指します。

主な酒類の換算の目安

お酒の種類	ビール	清酒	ウイスキー	焼酎	ワイン
	中瓶1本 500ml	1合 180ml	ダブル1杯 60ml	1合 180ml	1杯 120ml
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	50g	12g

厚生労働省 健康日本21より抜粋
(https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b5.html#A52)
(2022年9月22日閲覧)

体重

BMI(Body Mass Index)は、肥満度を示す指数で、22.0を適正体重(標準体重)とし、統計的に最も病気になりにくい体重とされています。また、25.0以上を肥満としています。

BMIの計算式 = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

合併症管理のために覚えておきたい検査値

それぞれの目標値は目安であり、患者さん個々の目標値は、患者さん個々の状態、合併症やサポート体制によって異なります。気になる点がある人、持病のある人は**“必ず”**主治医に確認し、主治医の判断のもと適切な治療をうけてください。

高血圧症

血圧の目標値の目安(収縮期血圧/拡張期血圧)

75歳未満……………130/80mmHg未満

75歳以上……………140/90mmHg未満

診断基準は日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン2019に基づく

脂質異常症

下記のいずれかにあてはまる場合は、脂質異常症とされています。

LDLコレステロール……………140mg/dL以上

HDLコレステロール……………40mg/dL未満

中性脂肪……………150mg/dL以上(空腹時)

175mg/dL以上(非空腹時)

●治療目標値は合併症などにより異なります。

診断基準は日本動脈硬化学会動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年版に基づく

糖尿病

糖尿病の診断は、空腹時血糖値、随時血糖値、HbA1cの数値などを総合的に見て判断されます。

空腹時血糖値が**126mg/dL以上**の場合やHbA1cが**6.5%以上**の場合は、再検査や医師による診察が必要です。

数字は、厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム【平成30年度版】」に基づく



脳卒中予防に大切な項目です

医師から指摘を受けた項目はとくに気をつけましょう

日本脳卒中協会の「脳卒中予防十か条」

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 見つけ次第 すぐ受診
4. 予防には たばこを止める 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

脳卒中を
動画で学ぼう

動画で学ぶ脳卒中

日本脳卒中協会編

<http://www.jsa-web.org/citizen/84.html>



公益社団法人
日本脳卒中協会
The Japan Stroke Association



バイエル