

佐渡プロジェクトにご協力をお願いします!

「佐渡から
寝たきりをなくそう」
という運動です。

寝たきりの原因になる脳卒中、骨折、認知症や、心臓病、糖尿病、メタボリックシンドローム、慢性腎臓病などは、お互いに関係していることがわかってきました。こうした病気の原因を明らかにし、有効な対策を立てることが目的です。



みなさんをお願いしたいこと

- 1 コーディネーターから説明を聞いていただきます
- 2 簡単なアンケート
- 3 身長・体重
- 4 血圧 2回
- 5 指極(腕の長さ)
- 6 腹囲(お腹周り)
- 7 歩数計で運動量の計測
- 8 (歯科へ行き)歯数を数える
- 9 保存用採血(20mℓ)・採尿 1回

歩数計は約2週間、毎日持ち歩いていただくことになります。

歩数計と一緒に返送用の封筒をお渡しますので、その中に入れてポストに投函してください。

その他受診時にお受けになった検査結果(血液・尿・心電図等)を研究に利用させていただきます。

興味をお持ちになった方は、詳しい説明を臨床コーディネーターが行いますので、下記までご連絡ください。

お問い合わせ先

佐渡プロジェクト説明室

TEL 63-6332

PROSTとは

PROject in Sado for Total healthの略で
ドイツ語で
「健康を祝す、乾杯」の意味です。

PROST

脳卒中で寝たきりにならないために



佐渡総合病院・新潟大学医歯学総合研究科

多臓器連関に注目した加齢性疾患の病因研究

PROST

脳卒中は、死因の第3位で、 寝たきりの最大の原因と なる病気です。

脳卒中で寝たきりになると患者さんご本人
だけでなくご家族にも大きな負担がかかります。

このパンフレットは、脳卒中について、
患者さんご家族の方にも分かりやすく
まとめたものです。

目次

- 1. 脳卒中とは 3
- 2. 脳卒中にならないために 5
- 3. 脳卒中になったら 7
- 4. 脳卒中の再発を防ぐには 9
- メモ. ちょっと変わった脳卒中 .. 10
- 佐渡プロジェクトについて 11

1 脳卒中とは



A. 血管が詰まるタイプ

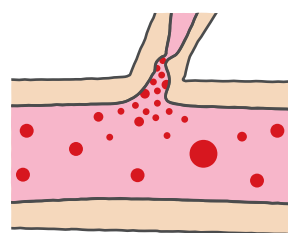
■一過性脳虚血発作 (TIA)

脳梗塞と同様の症状が短時間続いて自然に消える。
脳梗塞の前兆。

■脳梗塞 (脳卒中の 7 割)

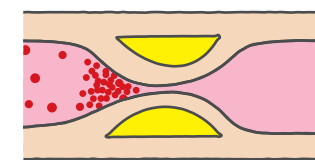
ア. ラクナ梗塞

脳の中の細い動脈が狭くなって、
血管が詰まるタイプ
(日本人に多い)



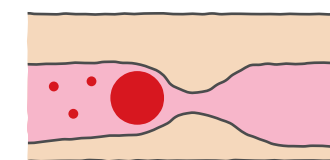
イ. アテローム血栓性 脳梗塞

脳の中の比較的太い動脈の内腔
が狭くなり、そこに血栓が付着
するため血管が詰まる。



ウ. 心原性 脳塞栓症

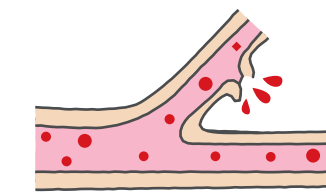
心臓でできた血栓が血管内を
流れてきて、脳の血管が細か
くなったところで流れをせき止
めてしまうために血管が詰まる。



B. 血管が切れるタイプ

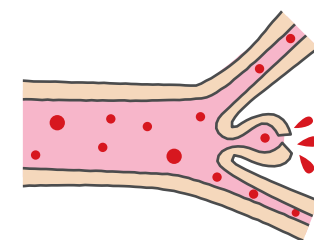
■脳出血 (脳卒中の 2 割)

脳の中の細い動脈が破れて、
脳の中に出血する。



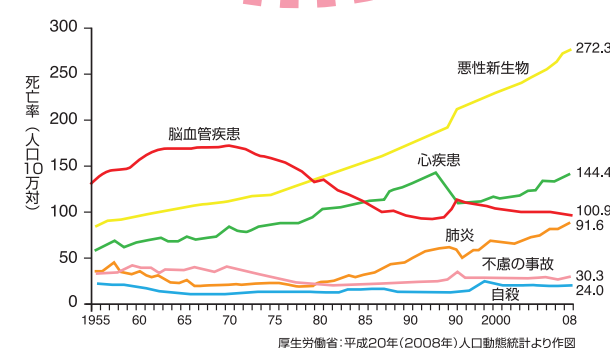
■くも膜下出血 (脳卒中の 1 割)

血管の分岐部にできた瘤(こぶ)が
破れ、脳と脳をまもるクモ膜の
隙間に出血する。



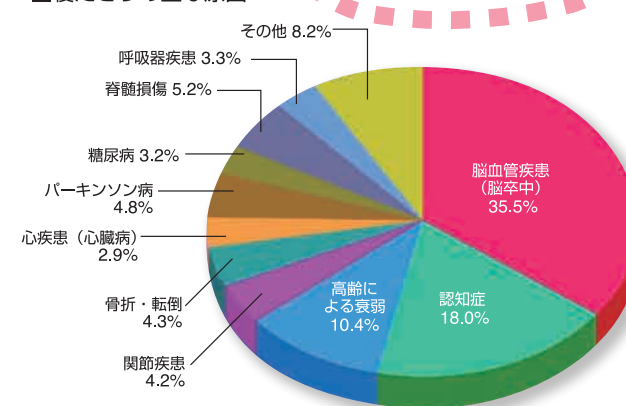
脳卒中で寝たきりに
ならないために

脳卒中は
日本人の死因の
第3位
です!



脳卒中は
寝たきりの原因の
第1位
です!

■寝たきりの主な原因

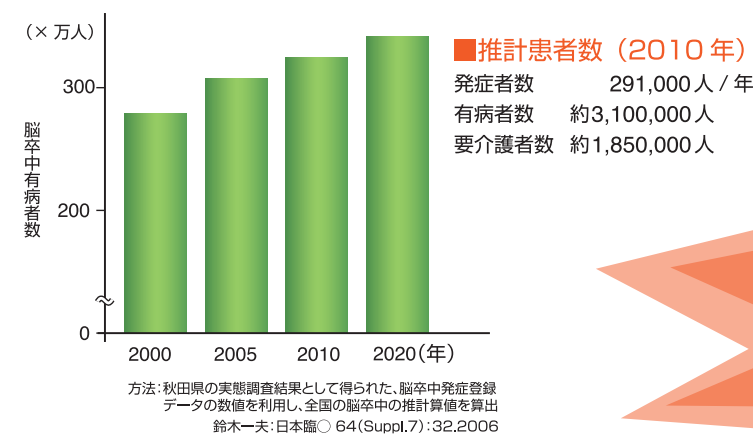


脳卒中は日本で
年間29万人が
発症しています!

新潟県では
年間約9000人が
発症しています!

日本では
2分に1人が
脳卒中を
発症しています!

■日本の脳卒中有病者数の推測



脳卒中の
患者さんは
まだまだ増え続けて
います!

2

脳卒中にならないために



脳卒中予防の10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 あった **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

あなたの危険度は？

チェックリスト

- ☐ **高血圧** 家庭血圧は 135/85mmHg 以上ですか？
(診察室では 140/90mmHg)
- ☐ **コレステロール** LDL(悪玉) コレステロールは 140mg/dl 以上ですか？
HDL(善玉) コレステロールは 40mg/dl 未満ですか？
- ☐ **糖尿病** 血糖は空腹時で 126mg/dl 以上ですか？
HbA1c は 6.5% 以上ですか？
- ☐ **不整脈** 心房細動という不整脈があると言われたことは
ありますか？
- ☐ **タバコ** 煙草を吸っていますか？
- ☐ **アルコール** お酒は日本酒で 1 合 (ビールなら 500ml, ウイスキーは
ダブル一杯) 以上飲んでいますか？
- ☐ **塩分・脂肪** 塩分は一日 10g 以上摂っていますか？
脂肪分の多い食事を摂っていますか？
- ☐ **運動** 一日 30 分 も歩いていませんか？
週に 1 回も運動をしていませんか？
- ☐ **太りすぎ** BMI (体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)) は 25 未満ですか？
腹囲は 男性 85cm, 女性 90cm 以上ですか？
- ☐ **起きたらすぐに** 脳卒中の症状を 2 つしか言えませんか？

✓ の数の多い人ほど脳卒中になりやすいので、
できるところから、ひとつずつでも減らしていきましょう！

3

脳卒中になったら

脳卒中かと思ったら ～こんな症状に気をつけて～

脳卒中では以下のような症状が **突然** おこります。

片方の手足・顔半分の麻痺・しびれが起こる(手足のみ、顔のみの場合もあります)。

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。

力はあるのに、立てない、歩けないフラフラする。

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。

経験したことのない激しい頭痛がする。

ACT FAST!

顔・腕・言葉で、
すぐ受診!

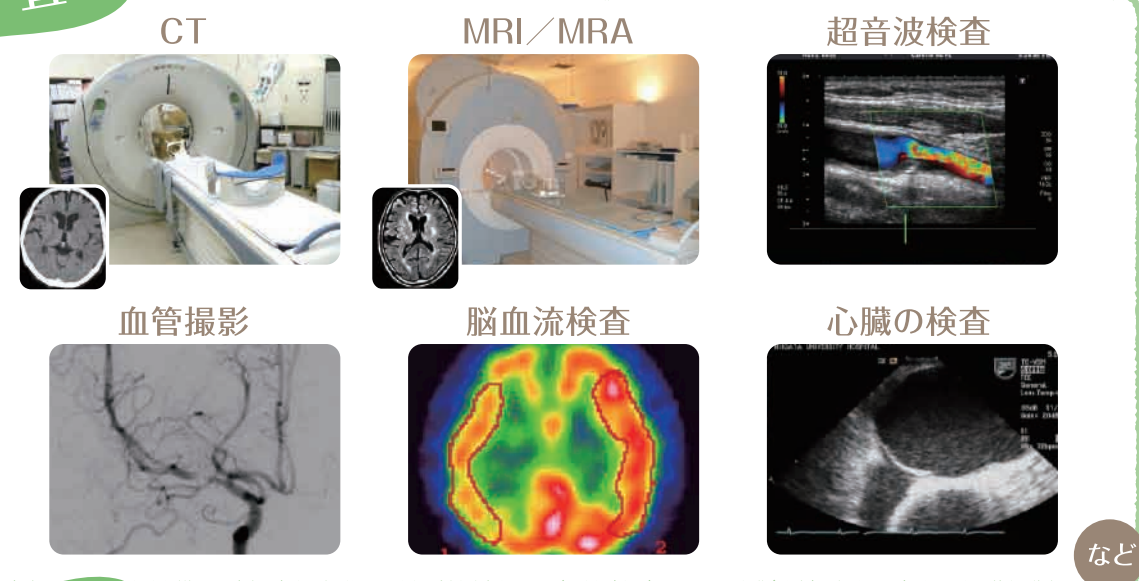


Face 顔 がゆがむ
Arm 腕 が上がらない
Speech 言葉 がもつれる

Time **すぐ受診** すぐに救急車で!

■ 病院でどんなことをするの？

検査



治療

脳梗塞の治療

- 血栓溶解療法 (t-PA というお薬で血栓を溶かします)
- 血管内治療 (カテーテルで血栓を溶かしたり取ったりします)
- 点滴治療 (血液をサラサラにして再発を予防します)
- 外科的治療 (頭蓋骨を外したり血管を繋げたりします)

脳出血の治療

- 点滴治療 (血圧を下げて血腫の増大を予防します)
- 外科的治療 (血腫を取り除いたりします)

くも膜下出血の治療

- 点滴治療 (血圧を下げ安静にして再破裂を予防します)
- 血管内治療 (カテーテルでコイルを詰めたりします)
- 外科的治療 (クリップで動脈瘤を破裂しないようにします)

リハビリテーション

● 急性期からはじめます ●

理学療法 (PT)

作業療法 (OT)

言語療法 (ST)

で手分けをして
リハビリします

※ 飲み込み (嚥下) に障害のある方は、食事を食べる練習もします

4

脳卒中の再発を防ぐために



これらのお薬はとても大切なお薬です
勝手にやめずにしっかり内服しましょう

血液をサラサラにするおくすり

抗血小板薬



バイアスピリン



パファリン



プラビックス



パナルジン



プレタール

抗凝固薬



ワーファリン



プラザキサ

ほかに・・・

- 血圧のおくすり
- コレステロールのおくすり
- 糖尿病のおくすり

も

脳卒中の再発予防に
大切なお薬です！

もし飲んでいるお薬が分からない
場合には、担当の先生や薬剤師に
ご相談ください。

ぜひ
お薬手帳を
お持ちになって
ください

脳卒中で寝たきりに
ならないために

ちょっと変わった
脳卒中

無症候性脳梗塞・大脳白質病変
(脳血管性認知症)(脳血管性パーキンソン症候群)

特に症状が無くても、MRI で小さい脳梗塞が見つかることがあります。また、大脳の深部に (T2 強調画像や FLAIR という撮り方で) 白く見えるところが見つかることがあります。少なければ問題ありませんが、多いと物忘れ (認知症) やパーキンソン症状の原因になることがあります。

無症候性脳出血
(脳アミロイド血管症)

MRIで特別な撮り方をすると、小さな脳出血のあと(microbleeds)がある方がいます。これだけでは問題ありませんが、多いと脳卒中になりやすいともいわれますので血圧には注意しましょう。また、これが皮質に多いと脳アミロイド血管症という病気の可能性があります。

慢性硬膜下血腫

転んで頭を打ってから、しばらくして物忘れや手足の麻痺などが出てくる場合があります。じわじわ出血して、血が溜まるので、気付かれにくいこともあります。

未破裂脳動脈瘤

MRAやCTAなどで、脳の血管に瘤(こぶ)が見つかることがあります。これだけでは、特に症状はありませんが、これが破裂すると、くも膜下出血になることがあります。