

脳卒中 を知ろう

脳卒中とは

脳卒中は、脳の血管に異常が発生することにより、麻痺やしびれなどの神経症状が現れた状態の総称で、脳の血管が狭くなる・詰まることによる虚血性脳卒中（脳梗塞）と、脳の血管が破れることによる出血性脳卒中（脳出血、くも膜下出血）に分類されます。

三重県における脳卒中の患者数は、約2万人*と推計されています。三重県では、脳卒中が原因で、年間約1,500人*の方が亡くなっており、がん、心疾患、老衰に次いで、死因の第4位となっています。

また、脳血管疾患（脳卒中）は、介護が必要となる主な原因とされています。

*厚生労働省「令和5年患者調査」、「令和5年人口動態統計」

脳卒中の前兆

1. 片方の手足・顔半分の麻痺・しびれが起こる
2. 呂律が回らない、言葉がでない、他人の言うことが理解できない
3. 力はあるのに、立てない、歩けない、フラフラする（体のバランスが取れない）
4. 片方の目が見えない、物が2つに見える、視野の半分が欠ける
片方の目にカーテンがかかったように、突然一時的に見えなくなる
5. 経験したことのない激しい頭痛がする

脳卒中予防

- **家庭血圧を測定しよう** 家庭血圧は、1日2回測定
朝はトイレを済ませ、朝食の前に、夜は寝る前に座って1～2分安静にしてから測定
家庭血圧の正常血圧は115/75mmHg未満
（診察室血圧の正常血圧は120/80mmHg未満）
- **禁煙の継続**
- **節酒**
1日分の目安：ビール1缶（500mL）、日本酒1合、ウイスキーダブル1杯、ワイン2杯（250mL）
- **減塩**
6g未満/日
- **適正体重の維持**
BMI 18.5～25未満
高齢者（65歳以上）は、BMI 20～25未満
- **野菜や果物を食べる**
野菜の摂取目標 350g/日
※腎臓病や糖尿病の方は、かかりつけ医の指示に従う
- **健康診断（特定健診）を定期的を受診**
- **運動の習慣化**
有酸素運動を毎日30分以上または週150分以上



ACT-FAST（アクト・ファスト）を覚えましょう！

FAST：Face（顔）、Arm（腕）、Speech（言葉）、Time（すぐに）の頭文字

ACT：救急車を呼び（行動する）こと

左記のような症状が突然起こったら、脳卒中を疑い、すぐに救急車を呼びましょう。



**脳卒中の疑いがあれば
119を**

脳卒中の治療

◎脳梗塞

薬剤により、詰まった血栓を溶かします。また、カテーテルを足の付け根から脳血管の詰まった箇所まで挿入して、血栓を取り除く方法もあります。

◎脳出血

頭蓋骨に穴を開けて血腫を除去します。他には患者さんの負担が少ない神経内視鏡を使った手術もあります。

◎くも膜下出血

頭蓋骨の一部を開け、脳動脈瘤の根元をクリップで閉じて血流を止めます。他にカテーテルを使って脳動脈瘤の中にコイルを詰め、血流を止める手術もあります。

リハビリテーション

脳卒中発症後は、寝たきりの状態が原因の身体機能の低下を予防するため、早期からのリハビリテーションが推奨されています。

リハビリテーションは

- ①身の回りの動作が行えること
- ②認知機能低下予防
- ③不安の緩和

などを目的とし、医師や看護師だけでなく、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、医療ソーシャルワーカーなど様々なスタッフが関わります。

退院したら終わりではなく、主に介護保険サービスを利用してリハビリテーションを続けていくこととなります。大切なのは「思いを尊重し可能な限りその人の持つ能力に応じ、自立した日常生活を送れるようにする」ことです。

心臓病 を知ろう

心臓病とは

心臓病は、心臓の構造や動きの異常により生じる病気の総称で、心筋梗塞などの虚血性心疾患、心臓弁膜症、不整脈、心筋症、先天性心疾患などがあり、これらの病気が基となり心不全へと繋がります。三重県における心臓病の患者数は、約6万5,000人*と推計されています。三重県では、心臓病が原因で、年間約4,000人*の方が亡くなっており、がんに次いで高い死因となっています。高齢になるほど心臓病になる割合は増えるため、心臓病が原因で要介護となる患者さんも増加しています。

*厚生労働省「令和5年患者調査」、「令和5年人口動態統計」

心臓病の前兆

(狭心症、心筋梗塞、大動脈解離など)

1. 脂汗が出るほどの激しい胸の痛みが突然起きる
2. 激しく胸が締め付けられるように感じる
3. 胸や背中に裂けるような痛みが突然現れる
4. 胸の痛みに伴って、呼吸困難、冷や汗、吐き気、嘔吐、腕・肩・歯・あごの痛みなどが起きる



心臓病の疑いがあれば
119を

心臓病予防

- **家庭血圧を測定しよう** 家庭血圧は、1日2回測定
朝はトイレを済ませ、朝食の前に、夜は寝る前に座って1～2分安静にしてから測定
家庭血圧の正常血圧は115/75mmHg未満
(診察室血圧の正常血圧は120/80mmHg未満)
- **禁煙の継続**
- **節酒**
1日分の目安：ビール1缶(500mL)、日本酒1合、ウイスキーダブル1杯、ワイン2杯(250mL)
- **減塩**
6g未満/日
- **適正体重の維持**
BMI 18.5～25未満
高齢者(65歳以上)は、BMI 20～25未満
- **野菜や果物を食べる**
野菜の摂取目標 350g/日
※腎臓病や糖尿病の方は、かかりつけ医の指示に従う
- **健康診断(特定健診)を定期的に受診**
- **運動の習慣化**
有酸素運動を毎日30分以上または週150分以上



心臓病の治療

◎急性心筋梗塞

カテーテル治療などで血管の詰まりを解除します。重症の場合は開胸手術や機械的心肺補助装置が必要です。

◎心房細動

脳梗塞の予防のために、抗凝固薬に加え、カテーテルを太ももの付け根から血管を通じて心臓に挿入し、高周波電流を流して焼くといった治療を行います。

◎急性大動脈解離


心臓に近い上行大動脈に解離があれば、多くの場合、開胸して緊急手術を行います。その他の解離であれば、血圧を下げたり痛みを和らげたりする治療を主に行います。

リハビリテーション

患者さんが体力を回復して家庭や社会での生活に復帰するとともに、再発予防を目指します。治療と並行して、理学療法士や看護師が、医師の許可のもと、血圧や心電図で患者さんの反応を確認しながら適切な運動のサポートを行います。

退院後の生活に向けた筋力や体力の回復のために運動療法を行い、心臓病の原因となる動脈硬化の進行予防や再発・再入院予防を目指し、食事や禁煙などについての生活指導を行います。

心臓にとってよい習慣となる運動や食事、禁煙などの無理のない目標を生活に取り入れていくことが大切です。

 三重県 医療保健部 医療政策課
TEL: 059-224-3374
FAX: 059-224-2340

(令和7年3月発行)