

プログラムについて

① 本書（プログラムテキスト）の目的

本プログラムは、脳卒中と診断された方が病気への理解を深め、病気をコントロールし、健康的で前向きな新しい生活ペースをつかむことを目的としています。本書はそのための手引書で、うまく療養管理ができるよう、脳卒中、食事療法、運動療法、日常生活管理、ストレス管理などの基礎知識をわかりやすくまとめています。このプログラムは、あなたの前向きで活動的な毎日を支援します。

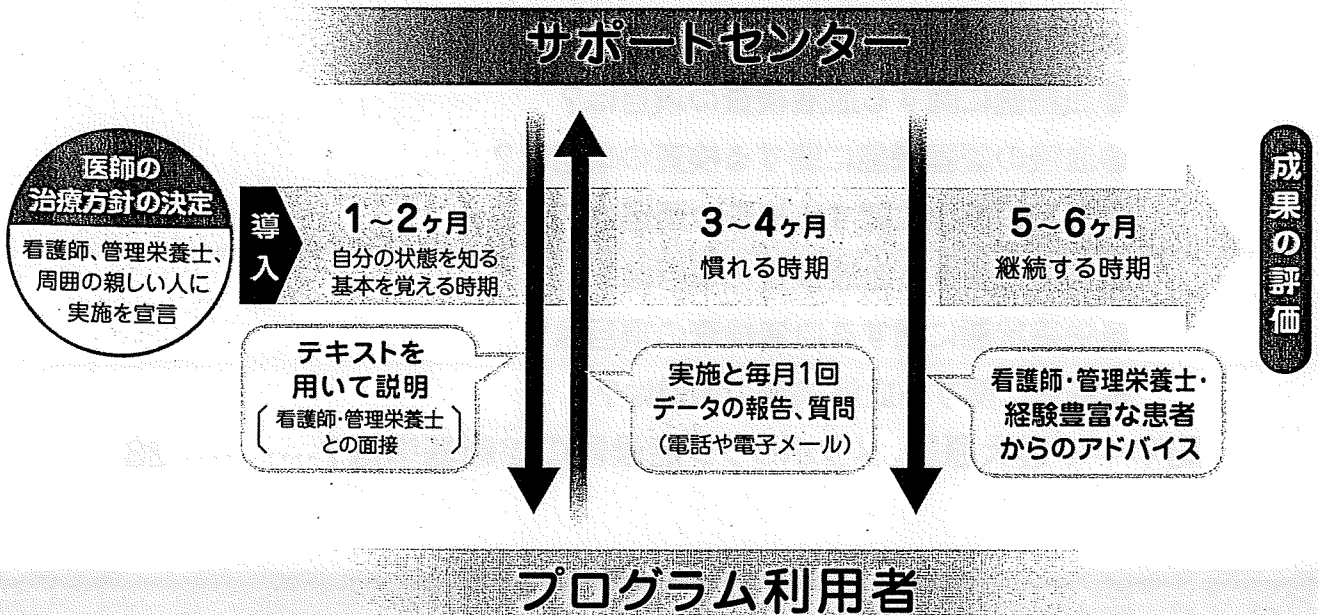
② 本書の構成

このプログラムは、テキストと呼ぶ本書と、日々のからだの変化や運動目標とその達成度合いを記録するカレンダー付き手帳を使って進めます。本書では、まず脳卒中の基本的な知識を学び、自分の状態を知った上で自分に合った方法を見つけ、より効果的な療養方法を毎日の生活に取り入れることについて説明しています。

③ サポーターとサポートセンターの設置

プログラムを進めていく上で、専門の看護師や管理栄養士がプログラムの内容をわかりやすく説明します。その後は各自、テキストにそって実施してもらいますが、看護師や管理栄養士が常に実施状況とデータの変化を見守ります。また、電話や電子メールで質問にお答えします。

プログラムのすすめ方



コントロールしよう! 脳卒中1・2・3 3

脳卒中の予防と治療の4本柱.....	4
生活習慣改善の正しい方法を身につけ再発を予防しましょう.....	5
わたしがこれから気をつけること.....	6

脳卒中やさしい解説 8

突然のショック.....	9
--------------	---

- 脳卒中は、ある日突然起こります
- こころの変化
- 先の見えない不安の中から立ち上がる

脳卒中とは.....	14
------------	----

- 脳卒中とは、脳血管障害の総称です
- 脳梗塞の種類
- 覚えておきましょう!脳梗塞の症状
- 障がいがおきた部位の働きを知りましょう
- 脳梗塞や脳出血が起きた部位(わたしの場合は?)

主に障がいされているところを医師に尋ねてみましょう

検査で知ろう脳卒中.....	21
----------------	----

- 脳卒中の予防に関する検査の項目は?
- 脂質に関する血液検査の項目は?
- 血糖値に関する血液検査の項目は?
- 血液の凝固機能に関する検査の項目は?
- 腎臓の機能に関する検査の項目は?
- 貧血に関する血液検査の項目は?
- 栄養状態に関する血液検査の項目は?
- 肝臓に関する血液検査の項目は?

脳卒中の最大原因、メタボリック症候群の診断基準は?.....	28
--------------------------------	----

コントロールしよう! 脳卒中 1・2・3

どうみやくこうか
脳卒中は動脈硬化が原因で起こる血管の病気です。
動脈硬化を予防することが、脳卒中の予防や治療につながります。

1 高コレステロールの治療

脂質(しじつ=あぶら)を抑えた食事や運動で
動脈硬化を改善する

2 高血圧の治療

減塩食や運動で
血圧を下げる

3 糖尿病の治療

血糖値の
コントロールをする

+

不整脈の治療

薬で不整脈を抑える

禁煙

思い切ってやめる
(薬で止める方法もあります)

食事と運動で脳卒中1・2・3をコントロールできれば、
薬の量を減らすことができます。

食事の量を守り、運動をしても十分にコントロールできない場合は、薬で補います。

脳卒中の予防と治療の4本柱

① 食事療法

コレステロールの多い食事は、血管を傷つけ、血栓を作りやすくします。再び脳卒中の発作を起こさないために、適正なエネルギー量(カロリー)を守って、脂質と塩分の量を抑えた食事を心がけましょう。

食事療法の4つのポイント

- (1) 自分に合ったカロリーを摂りましょう。
脂質、糖質を摂りすぎないようにしましょう。
- (2) 栄養バランスよく食べましょう。
さまざまな食材をさまざまな調理方法で食べましょう。
- (3) 1日3回、決まった時間にゆっくり食べましょう。
よくかんで食べましょう。
- (4) 塩分を減らして血圧のコントロールをしましょう。
薄味の料理に慣れましょう。(塩分は1日6gを目標に)

② 運動療法

病気の悪化を食い止めるには、運動習慣を身につけることが大切です。からだを動かすことが好きな人も、そうでない人も、自分に合った運動を見つけて、生活の中にうまく取り入れていきましょう。

③ 薬物治療

薬の効果を最大限に発揮するためには、毎日忘れず規則正しく服用すること、それから、飲むタイミングが大切です。どんな薬も服用時間が決まっています。正しい時間に正しい量を飲む工夫をしましょう。

④ 禁煙

タバコは発癌性(はつがんせい)があるだけでなく、動脈硬化を引き起こす物質を放出させることから禁煙は重要です。

その他の日常生活の注意点は

- (1) 規則正しい生活を送りましょう。過労、睡眠不足、暴飲・暴食は厳禁です。
- (2) ストレスをためない生活を送りましょう。
- (3) 血圧と体重は、定期的に測定しましょう。

生活習慣を改善する 正しい方法を身につけ 再発を予防しましょう

自分の病気を知ろう

病気について学ぶこと
からだの不調(ふちょう)を知らせるサイン(兆候)を
見逃しませんでしたか？

今までの生活の中から、原因を探そう

まずは、病気になった原因を知ること
自分の今までの生活習慣や生き方の中に、
要因がなかったか振り返ってみましょう。

再発させないための方法を学ぼう

病気を誘発(ゆうはつ)していた原因を取り除くために、
生活改善の方法を身につけましょう。

目標を立てよう

だれかのため、何かのためによくなるよう
自分の治療を支援してくれる医療機関のスタッフ、
回復を喜んでくれる家族や友人のため
そして、あなたがこれからやりたいことを実現するため
少しずつ、歩いていきましょう！

私がこれから気をつけること

当てはまるものにチェックしてもらいましょう。

●わたしがもつ再発の危険因子

病 気

- 高血圧症
- 糖尿病
- 高コレステロール血症
- 不整脈
- 腎臓病
- 脂肪肝／アルコール性肝障害
- その他 ()

生活習慣

- 過 食
- 多量飲酒
- 肥 満
- 運動不足
- 水分不足
- 不規則な食事
- ストレス
- 過 労
- 便 秘
- 喫 煙

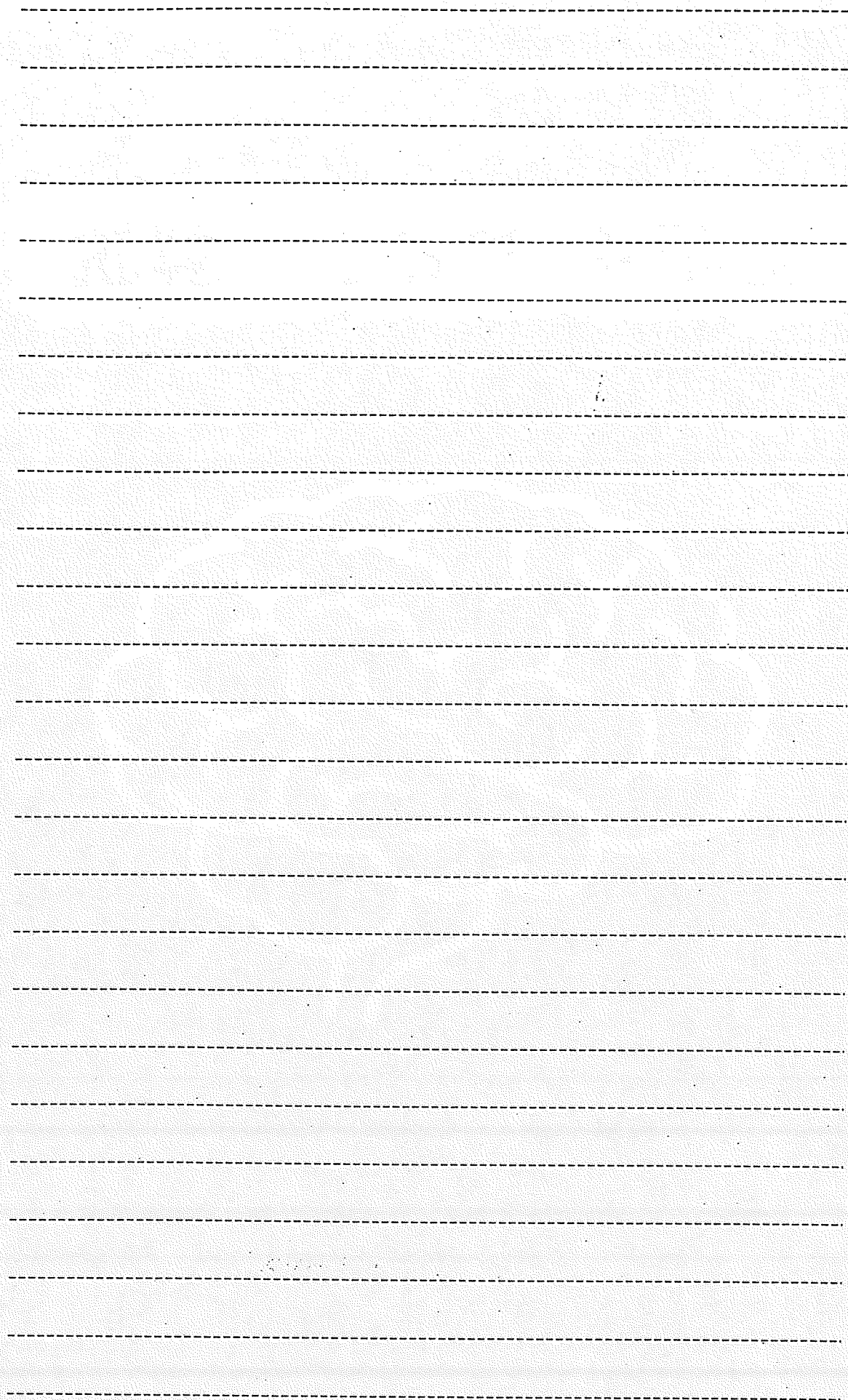
●わたしが守ること

- 塩 分 (1日) g)
- エネルギー摂取量 (1日) kcal)
- タンパク質摂取量 (1日) g)
- お酒を控える ()
- 禁 煙
- 運 動・リハビリテーション
- ストレス管理
- フットケア
- 自己血糖測定
- 血圧測定 (毎日 朝・晩)
- 体重測定 (毎日 朝・晩)
- その他 ()

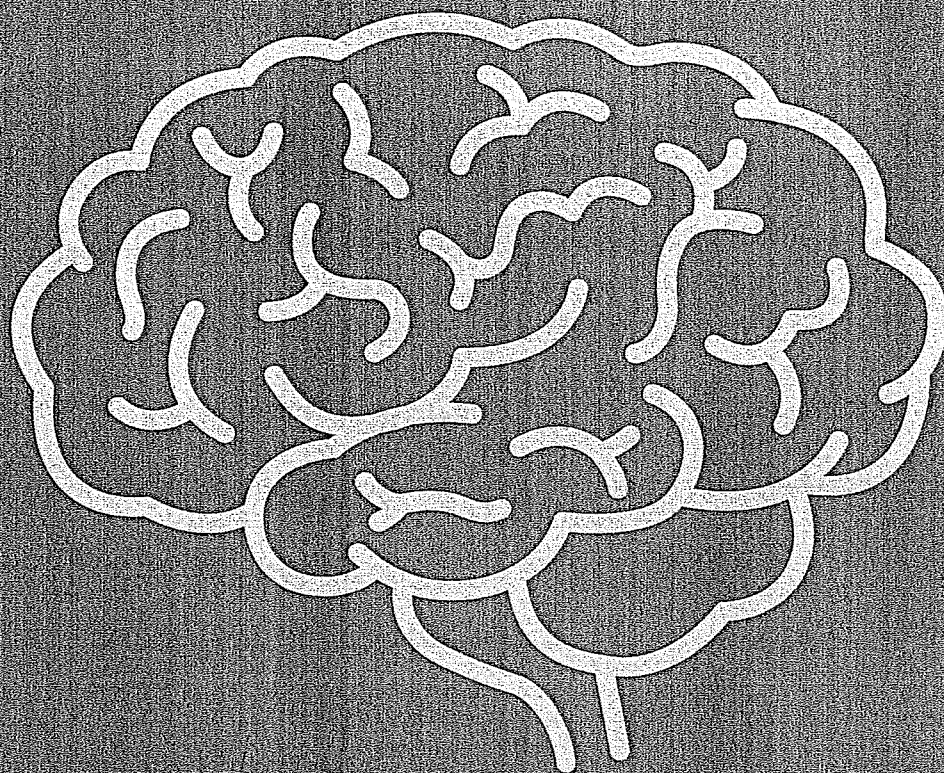
●わたしの薬

- 血圧を下げる薬 ()
- コレステロールを下げる薬 ()
- 血糖値を下げる薬 ()
- インスリン注射 ()
- 血を固まりにくくする薬 ()

上記の中でわたしがもっとも気をつけること



脳卒中 やさしい解説



突然のショック

● 脳卒中は、ある日、突然に起こります。

突然、手足がしびれて動けなくなる。

救急車を呼ぼうにも

からだの自由がきかない、

声が出せない。

助けて欲しいのに「助けて」の一言が出ない。

脳卒中は、何のころの準備もないうちに突然起こり、一瞬のうちにこれまでの世界(人生)を変えてしまいます。そして、脳卒中発作を起こしたほとんどの人が、恐怖(きょうふ)、不安(ふあん)、絶望(ぜつぼうかん)感おそに襲われ、激しい落ち込みを体験します。

まひ
手足の麻痺による恐怖と無力感
麻痺が進むかもしれないという不安
麻痺の進行によるむなしさ
再発の不安
将来に対する絶望感

あなただけではありません。
多くの方がこういった不安や
恐怖を感じます。



発作後に起こりやすい4つの心理的危機

① <small>じぞんしん</small> 自尊心の低下など 感情の危機	自分に価値がなくなった、自分がみじめだと感じる。
② コミュニケーション・ 夫婦関係の危機	急に自分が弱い立場になり、世話をされることにみじめさを感じて卑屈になり、これまでの人間関係が保てなくなる。また、「自分の苦しさを家族がわかってくれない」と、怒りを感じたり、無力さを感じたりする。
③ 家庭(日常)生活の 危機	家庭内でのこれまでの役割が果たせなくなり、家族関係が変わることに気持ちがついて行けない。
④ 社会的、経済的 危機	仕事上に支障 <small>ししょう</small> が出たり、社会での役割 <small>やくわり</small> が果たせなくなり、落ち込む。経済的に困難をきたす。

発作後に起こりやすい家族の心理的危機

① <small>そんぞく</small> 家族の存続の危機	「この人(患者)は助かるのだろうか」「この先、この人(患者)はどうなるのだろうか」と不安を感じ、家族の形が変わってしまったことに動揺 <small>どうよう</small> する。
② 家族(介護者)の 生活の危機	世話をすることに疲れを感じたり、協力することへの限界を感じたりする。体力を維持 <small>いじ</small> していけるのか心配になる。
③ 身体 <small>からだ</small> の危機	回復への希望を失い、一緒に努力することをあきらめてしまう。

脳卒中とうつ

脳卒中を起こした人の18~62%が激しいうつ状態を経験するといわれます。これは、発作が起こってから3~6ヶ月で最も激しくなります。その後一旦落ち着き、再度、起こることもあります。また、脳卒中後のうつは、脳卒中による脳の機能低下や気づかないうちに出来ている小さな脳梗塞(=無症候性脳梗塞 むしょうこうせいのうこうそく)が関係しているとも言われています。脳の中心部にある感情や本能などをつかさどる部位が障害を受けて起こる気力や判断力の低下に、手足の麻痺や言語障害による絶望感や将来への不安など心理的な要素が加わって発症すると考えられています。

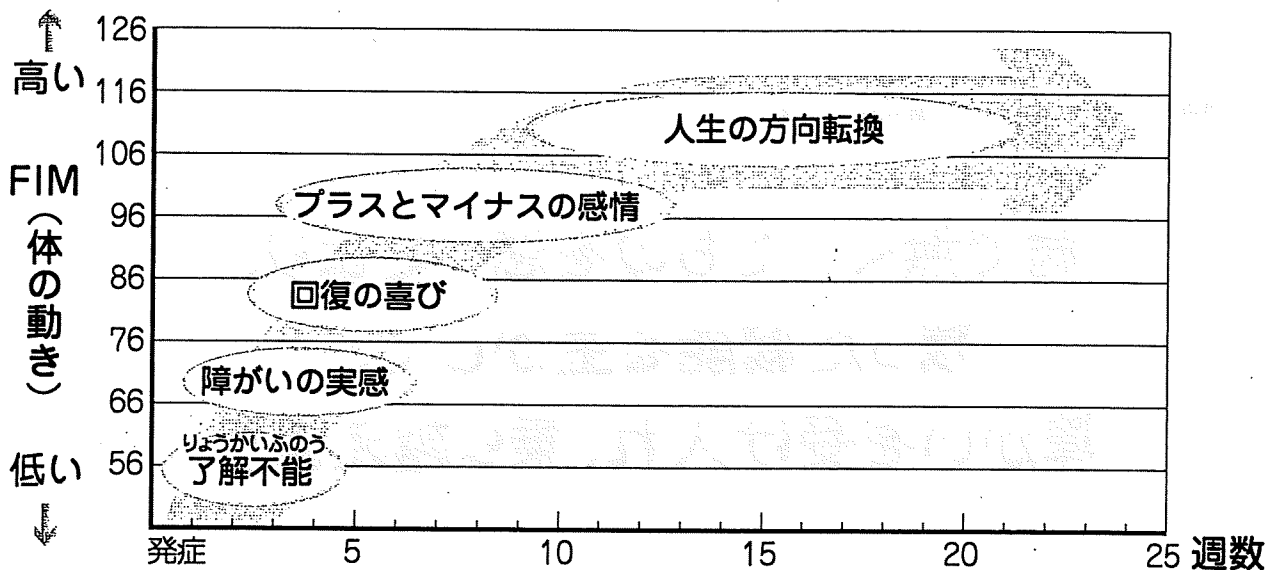
脳卒中後のうつは、からだの麻痺や言語障害などの後遺症にまぎれて、見逃されることも少なくありません。放っておくと、リハビリを行う意欲が衰え、病気の回復を遅れさせたり、寝たきりになったりすることもあります。



こころの変化

こころは、からだの回復(かいふく)に合わせて変化します。

下の表は、からだの回復に合わせて、気持ちが変化して行く様子を示したものです。



縦軸(たてじく)は、からだの動き(機能)を測定する尺度(=FIM)です。得点が高いほどからだがよく動くことをあらわしています。

横軸(よこじく)は、脳卒中を起こしてから時間経過を週単位で示しています。

出典：百田武司(2008). 脳卒中急性期の看護 脳卒中患者の急性期のケア, Brain Nursing, 24(3)64-72.

- **了解不能** (りょうかいふのう) 発症から1週間は、「何が起こったのか理解できない」状況が続きます。リハビリにも本格的に取り組めない状態です。意識に障害があった場合は、この時期がもっと長引きます。
- **障がいの実感** (しょうがい) 自分のからだに何が起こったのかを理解し始める時期です。落ち込み、もがき、苦しむ時期でもあります。
- **回復の喜び** (かいふく) リハビリを始めて、少しずつからだの元の動きを取り戻している状態です。からだの動きがよくなるにつれて、希望をもち、回復に向けて進んでいる時期です。
- **プラスの感情とマイナスの感情の交錯** (こうさく) からだの回復の速度が落ち、止まったようにみえる状態です。「もう駄目かもしれない」とあきらめたくなる気持ちと、「もっと頑張ればなんとかなるかもしれない」と、気持ちが行ったり来たり、ゆれる時期です。
- **人生の方向転換** あきらめかけたり、希望をもったり、リハビリに励(はげ)み、試行錯誤(しこうさくご)を繰り返していくうちに、「もらった命に感謝しよう」と思い出し始めます。また、自分のことを心配し、支えてくれる家族や周囲の人々のありがたさに気づき、感謝の気持ちがわきあがってくる時期です。「前とは違うからだになったけれど、学んだことも沢山ある」と思って、自分の障がいを受け入れ、前に進んでいけるようになる時期です。

● 先の見えない不安の中から立ち上がる

こころの回復にも、からだの回復にも、何年もかかります。
時間はかかりますが、多くの人が立ち上がっています。

脳卒中を起こした先輩のことば

^{やまい}病で無くしたものを悲しむより、
残った機能を生かして、
^{しょう}障がいを受け入れ、乗り越えよう

- あるがままの自分の状態を受け入れる
- 失ったものをいつまでも悔^くやまない
- 残された機能を生かすように^{つと}務める
- 決して^{あせ}焦らず、あきらめず、^{がんば}頑張りすぎずに続けること
- 人生、山あり、谷あり、浮き沈みはあるけれど、このままでは終わりたくない
- 頑張れば、結構、結果はついてくる

(社)日本脳卒中協会「脳卒中体験記「脳卒中後の私の人生」第10回 平成19年度 入選作品集」より

多くの人が、回復の早い人を見て、
うらやましいと思います。

人はそれぞれ違います。

「あの人はうまくいっているなー」と思っても、
その人なりの悩み、苦しみがあるものです。



書いてみましょう!

麻痺(まひ)があつてうまくかけないときは、誰かに書いてもらいましょう。

●わたしが失ったものは?

●代わりに得たものは?

●わたしが学んだこと、人に伝えたいことは?

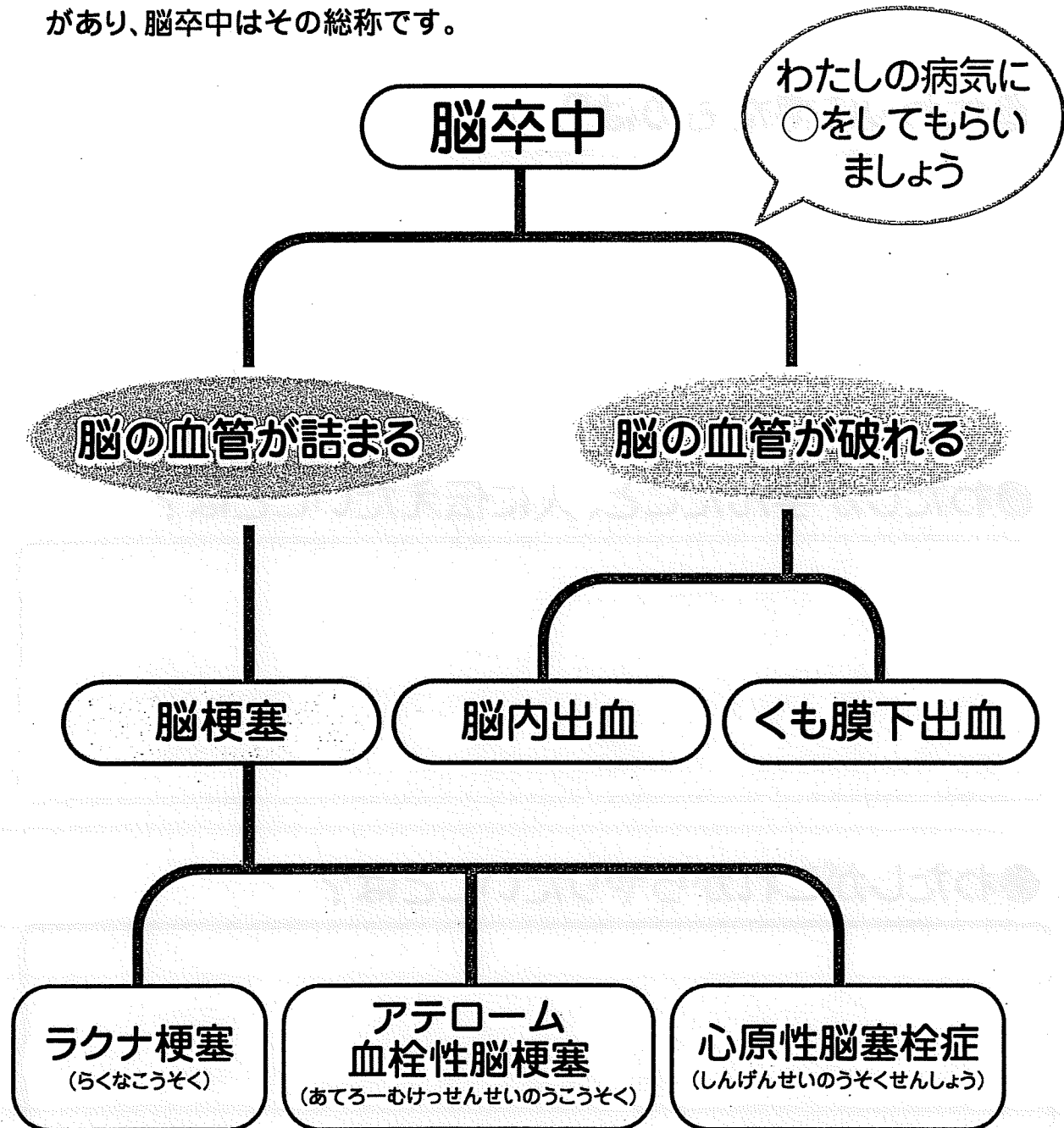
●わたしがこれからやりたいことは?

脳卒中とは

● 脳卒中とは、^{のうけっかんしょうがい}脳血管障害^{そうしゅう}の総称です。

脳卒中とは、脳の血管が破れたり(=脳出血 のうしゅっけつ)、詰まったり(=脳梗塞 のうこうそく)して、脳細胞に血液が届かなくなるため、突然、手足が動かなくなったり、ろれつがまわらなくなったり、意識がなくなったりする発作を起こす脳の血管の病気(=脳血管障害)です。

脳血管障害には、主に脳梗塞、脳出血、クモ膜下出血(くもまくかしゅっけつ)があり、脳卒中はその総称です。



参考：「標準神経病学」医学書院

脳梗塞(のうこうそく)

●主な原因	高コレステロール血症・ ^{ふせいみやく} 不整脈
●主な症状	脳の血管が細くなったり、詰まったりして、その先の脳細胞(のうさいぼう)に血液(酸素や栄養)が流れなくなり、脳細胞が死んでしまった状態です。高脂血症(こうしけっしょう=コレステロールが高い)、糖尿病などがあると、血管の中にプラーク(=超悪玉コレステロールがたまった“こぶ”)ができやすく、血管が細くなったり、血管が詰まったりします。また、心臓で出来た血栓(けっせん)が脳の血管に詰まって、その先の血管に血液が行かなくなるため、脳細胞が死んでいきます。(壊死 えし)

脳出血(のうしゅっけつ)

●主な原因	高血圧
●主な症状	脳の血管が破れて、血のかたまりができ、それが脳細胞を圧迫(あっぱく)し、また脳細胞が死んでしまった状態です。血圧が高い状態が続くと、細い血管には常に強い圧力がかかり、次第に硬くなって、動脈硬化になります。動脈硬化でポロポロになった血管に、急にたくさんの血液が流れると血管は破れ、流れ出した血液がかたまります。これが脳で起こり、血のかたまりが脳細胞を圧迫したり、脳全体の圧力を上げたりして、さまざまな症状が現れます。

くも膜下出血(くもまくかしゅっけつ)

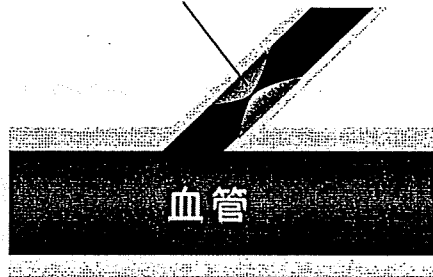
●主な原因	高血圧
●主な症状	脳の動脈にできたこぶが破れて(=脳動脈瘤破裂 のうどうみやくりゅうはれつ)出血し、頭蓋骨(ずがいこつ)の内側で脳を覆(おお)っている膜(=くも膜)の内側に出血が広がった状態です。家族に脳動脈瘤のある人がいる場合は、発症する危険度が高くなります。

のうこうそく 脳梗塞の種類

ラクナ梗塞

脳の細い血管が細くなったり、詰まり、その先に血液が流れなくなって脳細胞が死んでしまいます。比較的症状は軽く、片麻痺、しびれなどの感覚麻痺などを起こします。

プラーク
(超悪玉コレステロールがたまってこぶを作った状態)

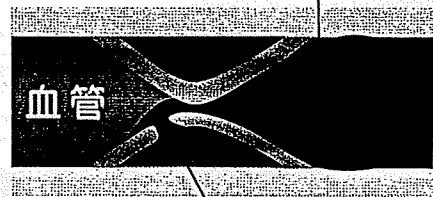


アテローム^{けっせんせい}血栓性脳梗塞

首の血管(頸動脈けいどうみゃくなど)や脳の太い血管の動脈硬化が原因で起こります。長年の高血圧で硬くポロポロになった血管の中にアテローム(=ブヨブヨのかゆ状のコレステロールの塊)ができ、それが破れてできた血栓が血管に詰まった状態です。詰まるとその先に血液が流れなくなり、脳細胞が死んでしまいます。

血栓(けっせん)

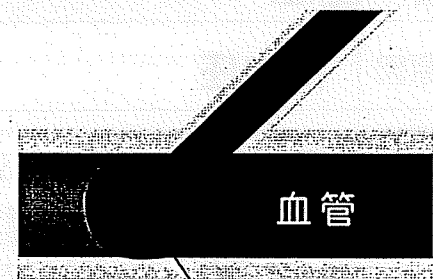
アテローム
(コレステロールなどのかたまり)



しんげんせい^{のうこうそく}心原性脳梗塞

心臓の動きが不規則(不整脈)だったり、心臓の弁の動きが悪かったりすると血液がよどみ、心臓に血のかたまり(=血栓けっせん)ができやすくなります。心臓の中で作られた血栓が血流によって、脳の動脈の狭い部分に引っかかり、詰まった状態です。突然、血管が詰まるので、麻痺などの症状が突然現れます。

血栓
(心臓から血管の中を流れて脳に到達し、細い血管に詰まる)



覚えておきましょう! 脳卒中の症状

下記の症状は、くも膜下出血以外の脳卒中の前ぶれ発作、
または脳卒中の発作の可能性があります。

このような症状が出たら直ちに病院へいきましょう。

片方の手足がしびれる



急に手足の力が抜けて、
持っているモノをホロリと落とす。



自分では気が付いてないが、
ほかの人から片足を引きずっていると
言われる。



片側にあるものに気が付かないため、
ぶつかってしまう。



片方の目にカーテンがかかった
ように一時的に見えにくくなる。



モノが二重に見える



このような症状が一時的(15分前後)にみられ、その後はもとに戻ってしまう場合がありますが(一過性脳虚血発作:TIAいっかせいのおきよけつほっさ:ティー・アイ・エー)、そのような場合は本格的な「脳卒中の前ぶれ」であることが多いので、注意が必要です。

相手の言うことをよく理解できない。
思っていることが口から出てこない。



ろれつがまわらない。



思うように字などを書くにくい。



食べ物、飲み物をうまく飲めない。
またはむせる。

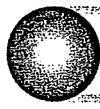


めまいがして、まっすぐに歩けない。



力はあるのに立てない、歩けない。

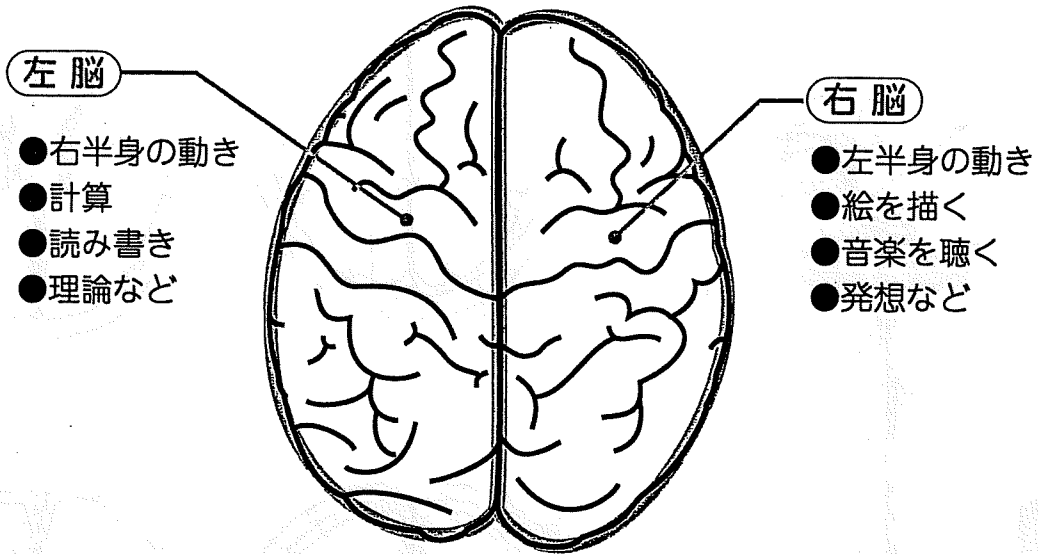




脳梗塞や脳出血が起きた部位（わたしの場合）

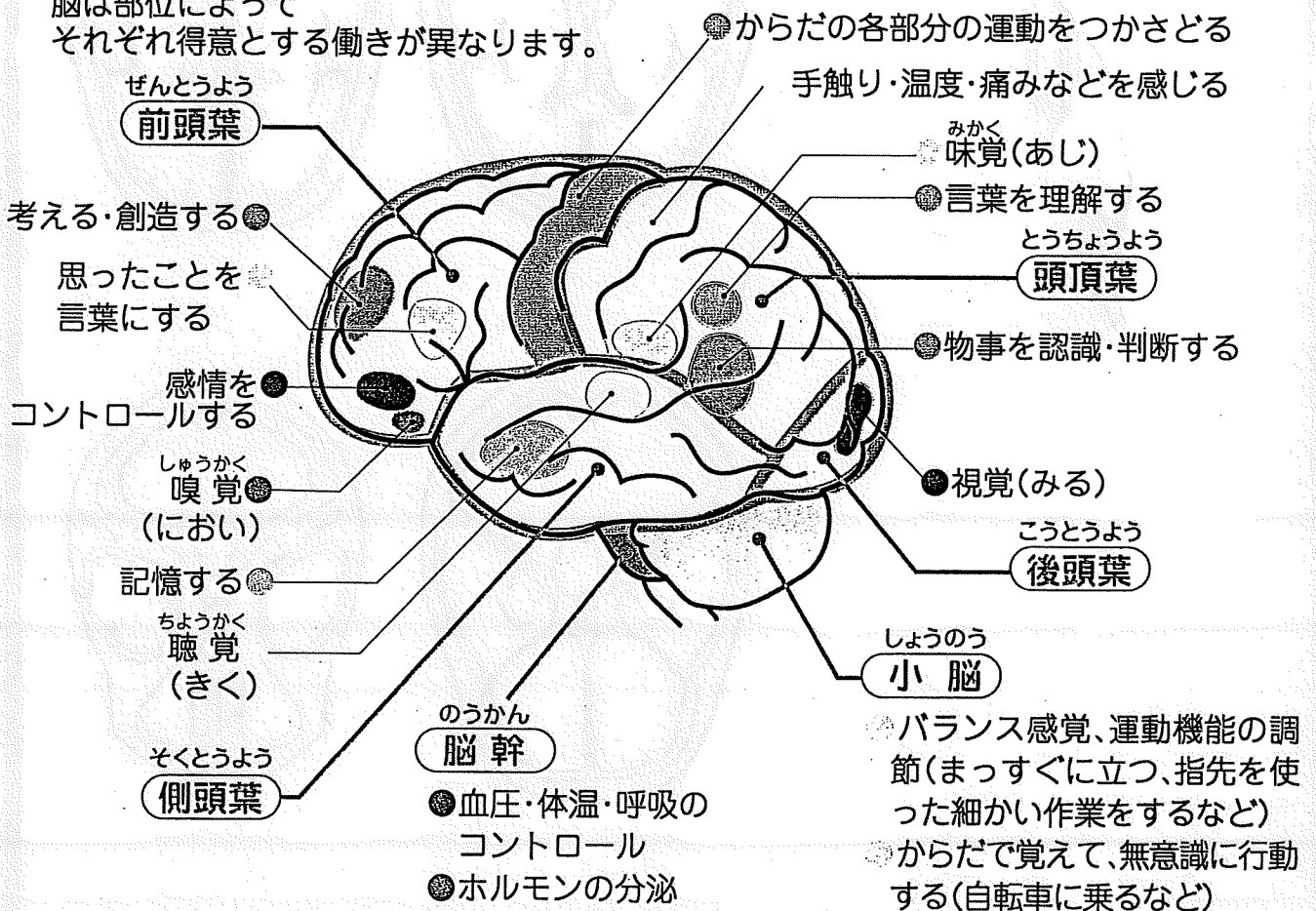
脳を上から見てみる

脳は右側と左側でそれぞれ得意とする働きが異なります。



脳を横から見てみる

脳は部位によってそれぞれ得意とする働きが異なります。



主に障がいされているところを 医師に尋ねてみましょう。

ここで神経が交差する
右脳梗塞をすると左側に
麻痺(まひ)が起こる

