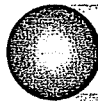


検査で知ろう、脳卒中

参考：「臨床検査データブック 2009-2010」医学書院



脳卒中の予防に関する検査の項目は？

血 圧

正常値130/80mmHg 以下

血圧とは、心臓が全身へ血液を送り出すときに血管にかかる圧力のことです。

最高血圧(収縮期血圧)	心臓が収縮して血液を動脈に押し出すときの圧力
最低血圧(拡張期血圧)	心臓が拡張して次に送る血液をためているときの圧力

高血圧を放っておくと動脈硬化を進行させ、脳卒中の再発を引き起こします。血圧は、常に変動しているため、毎日決まった時間に測るようにします。1日のうち血圧が最も低く安定している起床時(朝食や薬を飲む前)にはかると、日々の変動が分かります。

動脈硬化に関する血液検査の項目は？

中性脂肪 (TG=トリグリセライド)

正常値 150mg/dl 未満

中性脂肪(ちゅうせいしぼう)は、食事によって摂取され、エネルギー源として使われます。しかし、摂り過ぎた脂肪は脂肪細胞に取り込まれ、肥大化(ひだいか)し、増殖(ぞうしょく)と分裂(ぶんれつ)を繰り返して、大量に蓄積(ちくせき)され肥満になります。また、エネルギー源として使われなかった中性脂肪はHDL(善玉)コレステロールを減らし、LDL(悪玉)コレステロールを増やしてしまいます。LDL(悪玉)コレステロールは血管に付着し、血管を硬くしたり血流を悪くして動脈硬化の原因となり、心筋梗塞、狭心症を引き起こします。

総コレステロール (TCまたはT-CHO)

正常値 128mg/dl~219mg/dl

コレステロールとは脂質の一種で、からだのホルモンや細胞膜の形成などの重要な役割を果たしています。しかし、この値が高いと、高脂血症(高コレステロール血症)になり、脳卒中や心筋梗塞を引き起こしやすくなります。総コレステロールとは、HDL(善玉)コレステロールとLDL(悪玉)コレステロール、中性脂肪を合わせたもので、HDL(善玉)コレステロールとLDL(悪玉)コレステロールのバランスが重要になります。HDL(善玉)コレステロールが一定の量(40mg/dl)以上あり、LDL(悪玉)コレステロールが一定の量(139mg/dl)以下が望ましい状態です。

HDLコレステロール

正常値 40mg/dl~65mg/dl

別名、「善玉コレステロール」と呼ばれるもので、HDLコレステロールは、血液中に余ったコレステロールを回収して肝臓に戻す働きをしています。動脈硬化を防ぐには、HDLコレステロールが40mg/dl以上ある必要があります。

LDLコレステロール

正常値 70mg/dl~139mg/dl

別名、「悪玉コレステロール」と呼ばれているもので、LDLコレステロールは、肝臓で作られたコレステロールを全身の細胞に運ぶ働きをしています。しかし、小型化したLDLコレステロールは、血管壁の中に蓄積されて動脈硬化を起こしやすくなります。この値が高いと、心筋梗塞や脳梗塞の発症率が高くなります。

糖尿病に関する血液検査の項目は？

空腹時血糖値

正常値 80mg/dℓ～110mg/dℓ 未満

血液中のブドウ糖の割合のことです。血糖値は、食べたものの影響をうけるため空腹時や食後など常に変動しています。血糖値の高い状態が続くと糖尿病(=2型糖尿病)と診断され、進行すると全身の血管に障害を起こし、動脈硬化や心筋梗塞の原因となります。

空腹時とは、検査の時間より10時間位前から何も食べていない、糖質を含むものを食べたり飲んだりしていない状態をいいます。

食後2時間血糖値

正常値 80mg/dℓ～140mg/dℓ 未満

食後2時間とは、食べはじめた時間から2時間後をさします。食べたものの約半分が腸で吸収されるころの血糖の値です。通常、食事をするとほぼ同時にインスリンが分泌され、血糖値が160mg/dℓを超えることはありません。空腹時の血糖値が正常でも食後2時間血糖値が高いと、脳梗塞、心筋梗塞などの大きな血管の障害のリスクが高くなります。

ヘモグロビンA1c (HbA1c)

正常値 5.8% 未満

ヘモグロビンA1c(エーワンシー)とは、血液中の赤血球に含まれるヘモグロビン(ヘモ=鉄、グロビン=タンパク質)にブドウ糖が結合したものです。

一度結合するとその赤血球の寿命まで離れません。赤血球の寿命は120日で、うち約50%が過去1ヶ月に、約25%が過去1～2ヶ月に作られることから、過去1～2ヶ月の平均血糖値が分かります。

高血糖の期間が続いているとグリコヘモグロビンA1cの値は高くなります。

ただし、大量出血した時や、鉄欠乏性貧血の治療中、妊娠、透析、肝硬変などがある時には平均血糖値として見る事が出来ません。

指 標	HbA1c値 (%)	空腹時の血糖値 (mg/dℓ)	食後2時間の血糖値 (mg/dℓ)
優	5.8未満	80～110未満	80～140未満
良	5.8～6.5未満	110～130未満	140～180未満
可	不十分	130～160未満	180～220未満
	不良		
不可	8.0以上	160以上	220以上

● 血液の凝固機能に関する検査の項目は？

ワルファリン、ワーファリンを服用している場合には、定期的に薬の効き目を検査する必要があります。血液が固まりやすくなっていないか、または、薬が効きすぎて、出血しやすくなっていないか、調べてもらいます。

INR (International normalized ratio)

ワルファリンを飲んでいる場合は
2.0～3.0

プロトロンビン時間の国際標準化比のことで、International normalized ratioの略。(PT-INRとも表記されます。)

重要

ワルファリン、ワーファリンを服用している場合には、INRは、2.0～3.0に調整します。しかし、疾患の状態によって異なるので、必ず、医師に目安とする値を聞くようにします。一定の値が維持できていないと、薬の効果がなく、再発の恐れがあります。

重要

プロトロンビン時間の検査

正常値 11～13秒

プロトロンビンとは、血液に含まれる血液凝固因子の一つで、出血を止める中心的な役割を果たしています。

出血があると、肝臓で作られたプロトロンビンがトロンビンに変わり、このトロンビンが、血液に含まれるフィブリノーゲンを水に溶けにくいフィブリンに変えて、血液を凝固させるのです。プロトロンビン時間では、出血して肝臓でプロトロンビンが作られるまでの時間を計ります。プロトロンビン時間(PT)が正常であれば、INRは、1.0になります。プロトロンビン時間が長くなると、INRの値は、高くなります。

腎臓の機能に関する検査の項目は？

クレアチニン (Cr)

正常値 (男) 0.6mg/dl~1.1mg/dl
(女) 0.4mg/dl~0.7mg/dl

クレアチニンとは、筋肉内にあるクレアチン(アミノ酸の一種)が筋肉を動かすエネルギーとして使われた後に出来る老廃物のひとつです。クレアチニンは食事の影響を受けないで、常に一定量生産され、ほとんど体内に再吸収されることなく、腎臓からのみ排泄されます。このことからクレアチニンが腎機能をみる指標となっています。腎機能が低下すると腎臓から排出されず、血液中にたまり、クレアチニンの値は上がります。ただし、筋肉量に比例するため、筋肉が多い人ほど濃度が高く、筋肉の少ない人は低くなります。

腎機能が低下すると、血圧に関するホルモンの産生が異常になり血圧が上昇し、脳卒中や心筋梗塞を引き起こす原因となります。

重要

尿素窒素 (BUN)

正常値 8mg/dl~22mg/dl

尿素窒素とは、体内でエネルギーとして使われたタンパク質の老廃物です。食事で摂ったタンパク質量に左右されるため、腎臓が悪くなくても過剰なタンパク質摂取によって上がります。また、カロリー不足などにより体内のタンパク質(筋肉など)が使われた場合や、脱水、消化管出血などがあるときにも増えます。腎機能が低下すると腎臓から排出されず、血液中にたまり、尿素窒素の値は上がります。

尿酸 (UA)

正常値 (男) 3.5mg/dl~7.0mg/dl
(女) 2.7mg/dl~7.0mg/dl

尿酸とはプリン体(核酸)がからだで使われ、肝臓で分解された後、できる老廃物です。筋肉が使われるときのエネルギー伝達物質のもとになります。

尿タンパク

正常値 (—)

通常、尿にタンパクが漏れることはほとんどありません。心不全が悪化し、全身へ送り出す血流量が急激に減り、腎臓の血流量も減った場合や、腎臓に病気がある場合、尿からタンパクが漏れ、尿タンパクの値が高くなります。また、高熱、ストレス、運動後でも陽性(+)になることがあります。

尿中アルブミン

正常値 2mg/日~20mg/日

腎臓は尿を作る過程で、老廃物や余分な水分を一部栄養成分と一緒に排出し、そのうち栄養成分だけを再吸収しています。動脈硬化や高血圧などで腎臓の血管に障がいがおこると、栄養成分の再吸収ができず、尿中にタンパク質の一つであるアルブミンなどが漏れ、尿中アルブミン量が増えます。

尿中アルブミン量は、腎臓だけでなく心筋梗塞や心臓血管系の病気の存在にも関わるといわれます。24時間蓄尿して調べるほかに、少量尿を採取して尿中アルブミンと尿中クレアチニンの値をもとに算出する検査などもあります(採尿方法や測定方法により基準値や単位が異なります。)

貧血に関する血液検査の項目は？**ヘモグロビン(Hb)**正常値 (男) 13.6 g/dl~17.0 g/dl
(女) 11.5 g/dl~15.0 g/dl

赤血球の中にあるタンパク質で、酸素とくっつき、からだの中に酸素を運びます。これが不足すると、からだに酸素不足になり、貧血状態になります。

ヘマトクリット(Ht)正常値 (男) 40%~50%
(女) 35.5%~45%

血液に含まれる赤血球の割合。不足すると貧血状態になります。

栄養状態に関する血液検査の項目は？**総タンパク(TP)**

正常値 6.7 g/dl~8.3 g/dl

血液中のタンパク質の総量。低い値は、からだの中のタンパク質が不足している状態を示します。からだの中に変調があって、タンパク質が合成されないか、からだの外に過剰に排泄されているか(腎不全など)、多量に消費されているか(がんなど)、栄養状態が分かります。

アルブミン(Alb)

正常値 4.0 g/dl~5.0 g/dl

タンパク質の中の種類。総タンパクと同じようからだの中の栄養状態が分かります。

肝臓に関する血液検査の項目は？

肝臓の機能が障害されたときは、以下に示す3つの酵素の値がすべて上昇します。肝細胞が激しく破壊されると数千もの値になります。

AST または GOT

正常値10~40 IU/L

肝細胞が破壊されることで上昇することから、肝臓の働きの程度を評価する指標です。肝炎(かんえん)、脂肪肝(しぼうかん)、肝硬変(かんこうへん)、肝腫瘍(かんしゅよう)など肝臓の細胞が破壊される病気で上昇します。アルコール性肝炎でも高い値を示します。AST(GOT)は、心臓の筋肉(心筋)や手足の筋肉の細胞など、肝臓以外の細胞にも含まれるため、心筋梗塞や溶血性貧血でも上昇します。

ALT または GPT

正常値10~40 IU/L

AST(GOT)と同じく、肝細胞が破壊されることで上昇することから、肝臓の働きの程度を評価する指標です。肝炎、脂肪肝、肝硬変、肝腫瘍などで上昇します。AST(GOT)と異なり、心筋には含まれないため、心筋梗塞では上昇しません。

γ(ガンマ)-GTP

正常値 (男) 10~50 IU/L
(女) 9~32 IU/L

タンパク質を分解する酵素です。肝細胞が壊れたときや結石やがんなどで胆道が詰まったときに血液中に出てきます。アルコール性肝障害や肝臓、胆道の病気があるときには高い値を示します。脳卒中などの脳血管障害、膵炎、心筋梗塞、やけどなどの病気でも上昇することがあります。

脳卒中の最大の原因

メタボリック症候群の診断基準は？

にあなたの数値を記入しましょう。

内臓脂肪型肥満

ウエスト周囲径 cm

ウエスト周囲径 男性85cm以上
ウエスト周囲径 女性90cm以上
男女とも内臓脂肪面積100cm²以上に相当

必須条件

①脂質代謝異常

中性脂肪の値 mg/dl
高中性脂肪血症 150mg/dl以上

HDLコレステロールの値 mg/dl
低HDLコレステロール血症 40mg/dl未満

②高血圧

収縮期血圧の値(上の値) mmHg
収縮期血圧 130mmHg以上

拡張期血圧の値(下の値) mmHg
拡張期血圧 85mmHg以上

③高血糖

空腹時血糖値 mg/dl
空腹時血糖値 / 110mg/dl以上

+

①～③の
3項目のうち
2項目以上
診断基準に当
てはまる場合

||

メタボリック
シンドローム

編 集：保健指導を中心とした地域における脳卒中及び心筋梗塞の
再発予防システムとエビデンス構築に関する研究班

執 筆：大森豊緑（名古屋市立大学大学院医学研究科）
長束一行（国立循環器病センター内科脳血管部門）
松本昌泰（広島大学大学院医歯薬学総合研究科）
森山美知子（広島大学大学院保健学研究科）

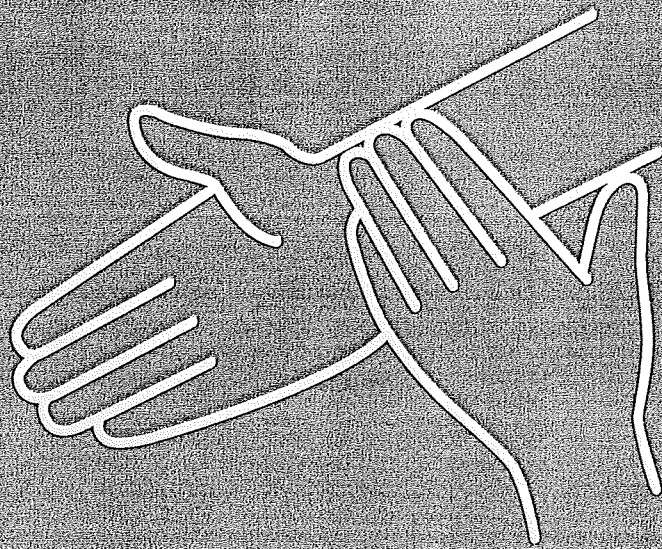
構成・原案・本文作成の協力：小林由紀子・坂元摩美

イラスト作成の協力：大平年春

作成に先立って調査に協力いただきました患者の方々に感謝いたします。

本書は、平成21年度厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患等生活
習慣病対策総合研究事業）で作成したものです。

再発を予防する



自分のからだを自分で管理しよう

1 血圧を適切に保ちましょう

血圧を適切に管理すると、病気の進行が大きく抑制(よくせい)され、脳卒中、心筋梗塞、慢性腎臓病の発症、死亡する危険度が下がります。

薬は忘れずに服用しましょう。

「血圧が下がりがりすぎてふらふらする」「耳鳴りがする」などの副作用が出たり、具合が悪いつときは、医師に相談します。急激な血圧の低下は血管にとってもよくありません。徐々に血圧が下がるように薬を処方してもらいます。血圧を下げる薬はたくさん種類があるので、自分のからだに合った薬を選んでみましょう。

適切な食事療法を行うことによって、薬の種類と量を減らすことが出来ます。

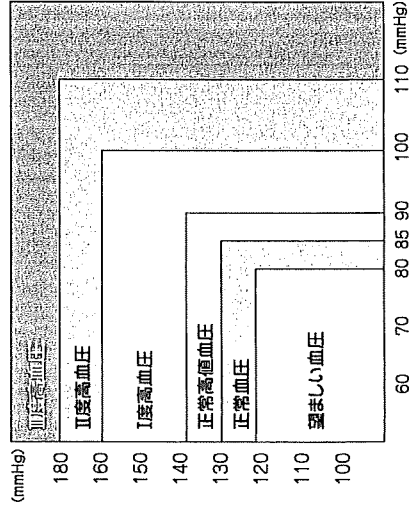
血圧目標値

	収縮期血圧 / 拡張期血圧
65歳以上の人 脳血管障害のある人	140/90mmHg未満
糖尿病、腎臓病のある人 心筋梗塞を起こした人	130/80mmHg未満
それ以外の人	135/85mmHg未満

あなたの血圧は？

収縮期血圧 (上の血圧)	mmHg
拡張期血圧 (下の血圧)	mmHg

あなたの血圧に印をしましょう



2 毎日の血圧測定

● 血圧の正しいはかり方

血圧計を準備します

上腕式血圧計(二の腕で計る血圧計)を購入します。デジタル自動血圧計・腕帯(わんたい)タイプ(電池式)がよいでしょう。家電店、ホームセンター等で入手できます。

毎日、同じ時間に測定します

● 朝起きて、トイレをすませて、食事をする前

● 夜寝る前(食事したすぐ後や、入浴後すぐに測定してはいけません)

一般的な上腕式血圧計(デジタル自動血圧計・腕帯タイプ)による血圧のはかり方

血圧は麻痺のない方の腕ではかります。

① ヘッドや椅子に腰掛けて、背筋を伸ばします。

呼吸を整え、心身が落ち着いた状態にします。

② エアー管(ゴムチューブ)が手のひら側に来るようにして、左腕に腕帯を通します。(シヤントのある方はシヤントのない側の腕に通します。)

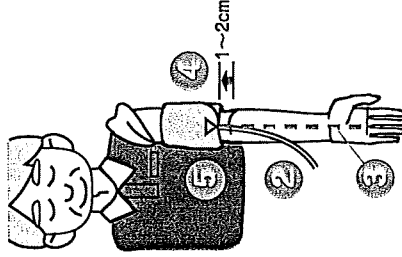
③ 腕帯のマークが、正面から見て、腕の中心線の真上に来るようにします。

④ 腕の曲がる部分から1~2cm上に、腕帯の下の端が来るように、腕帯の位置を調整します。

⑤ 腕帯をしっかりと腕に巻きます。指が一本入る程度が目安です。

⑥ 腕帯が心臓の高さと同じになるように、手の下に台や厚手のタオルなどを敷き、高さを調節します。

⑦ 手を開いて上に向け、力を抜き、測定します。



基本的には、素肌で測定します



背筋を伸ばして座りリラクゼーションします。

※詳しくは購入した製品の説明書に従ってください。

3 毎日の体重測定

● 体重の正しいはかり方

- 1 体重計を準備します。
100g単位ではかれる体重計を用意します。デジタル表示のものがはかりやすいです。
- 2 体重をはかる時間と場所を決めます。そこに体重計を置きます。
朝、起きて、トイレを済ませて、食事をする前、水分を摂る前がもっとも望ましい。
- 3 同じ時間、同じ状況ではかります。
- 4 服を着てはかる場合は、服の重さを引きます。

● わたしの今の身長と体重のバランスは？

身長 cm と 体重 kg

● わたしの標準体重は？ (身長はメートルで記入)

身長 m × m × 22 = kg

標準体重

標準体重計算式：(身長(m))²×体重(kg)=標準体重
医学的には、体重÷(身長(m))²×22のとき、病気になる確率になる確率が最も低いといわれています。この値がBMI(ビー・エム・アイ)です(=ボディーマス指数)。

● BMI計算式

$$BMI = \text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)})^2$$

BMI	20以上～25未満	適正範囲
	25以上～30未満	肥満1度
	30以上～35未満	2度
	35以上～40未満	3度
	40以上	4度

● むくみを調べる

からだのむくみとからだのたるさ
からだに余分な水がたまってくると、からだがむくんできます。主に、まぶたを中心とした顔と足です。そして、からだがかたく、だるくなります。治療していても受診をして、調べてもらいましょう。

自分で調べる方法

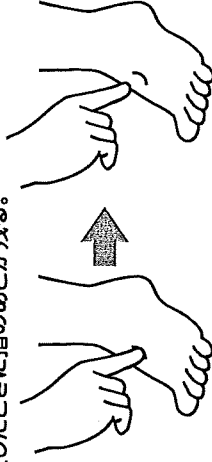
毎朝、同じ時間に体重測定をしましょう



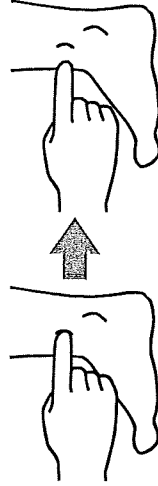
● 体重が急に増える。(1日に1kg増など)

むくみ(浮腫)があるかどうかを自分で調べてみましょう

● 足の甲やくるぶしのところを指で押して、放したときに指のあとが残る。



● すねを指で押さえて、離れたときにへこむ。



● 靴下を脱いだときに、くっきりとあとが残る。

● 毎朝起きたときに何まぶたが腫れぼったく、日中も腫く。

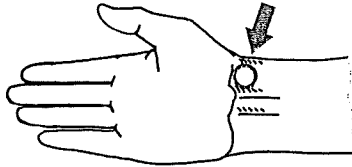
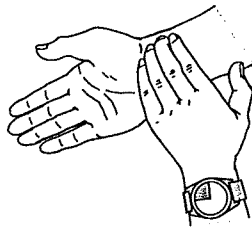
不整脈を予防しよう

1 自己検脈(自分で脈をはかること)のすすめ

自分の脈拍がどのようなリズムか知っておきましょう。

● 脈のはかり方

- ① 手首ではかります。
- ② 腕時計をしている手の人差し指、中指、薬指の3本を揃えて、腕時計をしていない手の手首より少し下(親指のつけ根部分)にあてます。
- ③ 秒針を見ながら15秒間数え、4倍すると、1分間の脈拍数になります。



注意

不整脈がある場合は、1分間
はかります。

次のような場面で測定してみましょう。

- 気がついたときに1日数回
- 動悸(どうき)がするとき
- 息苦しいと感じたとき
- 疲れたとき
- 運動したとき など

2 内服治療

不整脈のコントロールには、内服薬が重要な役割を果たします。
「薬の管理」を読んでください。

3 脱水予防

からだに水分不足になると、血液中の凝固成分(ぎょうこうせいぶん=血液を固める成分)が活性化されて濃度が上がり、(血液が固まりやすくなり)、血管がつまりやすくなります。一度に大量に飲むのではなく、こまめに水分を補給するようにします。特に、暑い夏など、発汗がある時には気をつけて水分を摂るようにします。

● 1日に1.5リットル程度(約コップ6~7杯)の水分を摂ります。

● 特に暑い夏は、お茶や水のペットボトルなどを持って出かけてみましょう。

注意

心不全がある人は、1日に可能な水分摂取量について
医師と相談しましょう。

体重を毎日測定しましょう。
スポーツ飲料には、糖分が多く含まれています。
糖尿病がある人には原則禁止です。

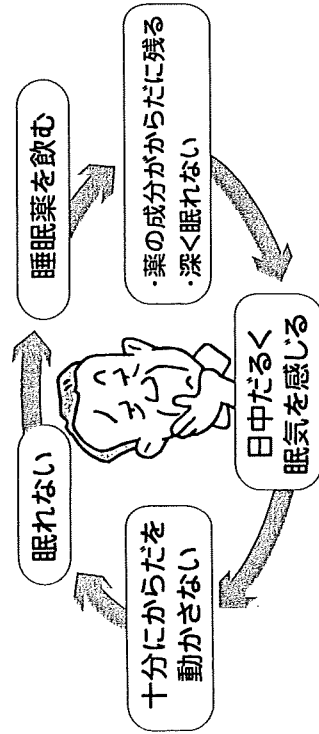
●不眠

「眠れない…」と悩む方は、以下の項目の中で思い当たるものがないか、振り返ってみましょう。

- ①運動不足(脳卒中を起こす前と比べて運動量が減った)→疲れないので、眠くならない
- ②昼夜が逆転している→日中、うたた寝をしまい、夜、目が覚める
- ③ささいなことが気になる(これからのどうなるか不安に思ってしまう)
- ④夜、頻繁にトイレに起きる

睡眠薬を服用することは逆効果です。

睡眠薬の悪循環

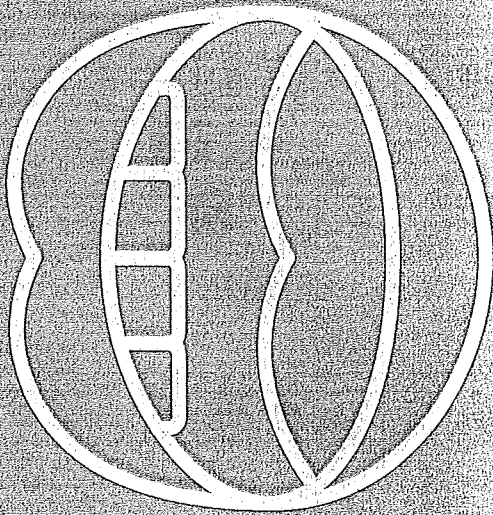


解決策と注意点

悪循環におちいる前に、いちど服用を止めてみましょう。

- ①毎朝決まった時間に起きて、外に出かけるようにします。室内で過ごすときは、背もたれのない椅子に座り、エネルギーを使うようにします。
- ②昼間は、決まった時間に短時間(30分以内)にします。
- ③夜、頻繁にトイレに起きる場合は、ベッドのそばに探尿器やポータブルトイレを置きます。
- ④夜、トイレに起きたくないからといって水分摂取を控えると、血液がドロドロになり、つまりやすくなります。日中、水分は十分に摂りましょう。寝る直前の水分摂取は控えます。
- ⑤利尿剤を服用している場合は、医師に相談して薬を変えてもらいます。
- ⑥「少しくらい寝なくても死なない」と思うようになります。そうすると、安心して眠れるようになります。

日常生活の工夫



脳の血管への負担を減らそう

1 お酒を多量に飲まない

飲酒による酒の原則禁止です

ただし、医師から許可されている方や糖尿病がある方は、以下のような場合に限り、週に2回ほどコップ1杯程度の飲酒なら良いとされています。

- 血糖のコントロールが良好な場合
- インスリン注射をしていない場合
- 合併症が出ていない場合

適量(コップ1杯程度)でやめられないという人は、飲酒そのものを控えた方がよいでしょう。

適量の飲酒

- ・ 血行促進
- ・ 食欲増進
- ・ ストレス解消
- ・ リラックス効果

適量以上の飲酒

- ・ 消化器や心血管障害、脳卒中の原因となる。
- ・ 肥満、痛風、糖尿病、肝臓病になる。

純アルコール約20gに相当する酒量

お酒の種類	お酒の量	アルコール度数(%)	糖質(g)
ウイスキー	ダブル1杯 60ml	43%	0g
焼酎	コップ半分 100ml	25%	0g
日本酒	1合 180ml	15%	8.8g
ワイン	小グラス2杯 60ml	12%	赤:3g 白:4g
チューハイ	1缶 350ml	7%	0~10g
ビール	中ジョッキ1杯 500ml	5%	15.6g

アサヒビール <http://www.asahibeer.co.jp/> アサヒビール 全商品一覧 <http://www.asahibeer.co.jp/products/list/>

飲んだお酒の純アルコール量の計算式

$$\text{飲酒量} \times \text{アルコール度数} \div 100 \times 0.8 = \text{純アルコール量}$$

※例えば、ビール中ビン1本飲んだ場合(中ビン1本500ml/アルコール度数5%)
飲酒量500ml×アルコール度数5÷100×アルコール比重0.8 = 純アルコール量20g

酒を毎日飲まないとも気がままない、やめられない



これは、**アルコール依存症(アルコール中毒)の疑い**があります。

毎日、適量以上のアルコールを摂取していると、糖尿病になったり、病気を悪化させることがあります。また、脳卒中や心筋梗塞などの合併症を引き起こしたり、肝臓を悪くしたりします。

世界保健機構(WHO)によって定められたアルコール依存症の診断基準

過去1年間に、次の6項目のうち、3項目以上の経験があるとアルコール依存症と考えられます。(3項目以下でも、依存症の場合があります。)

- ① 飲酒への強い欲望または強迫感
- ② 飲み始めたら、適量でやめることができない
- ③ お酒をやめたとき、または減らしたときからだに症状(頭痛、不眠、動悸など)が現れる
- ④ 毎日飲むことが習慣になっている
- ⑤ 飲んでいる時間が多くなり、酔いが醒めるのに時間を要するようになる
- ⑥ からだに有害な症状(糖尿病、肝臓病、精神障害など)が出ているのに、アルコールを飲む

(WHOの基準から、平易に変更)

毎晩、適量以上の酒を飲んでいて多くの人が、「飲まないで寝つけない」と言います。これは、依存症の症状です。酒は睡眠を浅くします。酒をやめるとしばらくは、寝つきが悪くなります。しかし、ぐっすり眠れたと思わない日が続くと、睡眠不足になり、自然と眠れるようになります。

改善策

- まずは、アルコールに依存していること、アルコールのからだへの影響を理解します。
 - 「この病気が治るまでは、やめる」と宣言します。
 - 家の中にあるお酒を捨てます。
 - 財布の中にお金を入れないようにします。
 - 晩酌(ぼんしゃく)の代わりを見つけてみます。(カラオケ、散歩など)
 - ノンアルコールの炭酸飲料に変えてみます。
- どうしてもやめられないときは、専門の病院にかかりましょう。

1 気温の変化に対応する

春暖の温度差は、血管を急激に収縮させ、血圧が大きく変動し、脳卒中の発作を引き起こしやすくなります。また、麻痺(まひ)側の痛みが増したりします。

日常生活の中でどのような場面が考えられますか？
起こりそうな場面と対策を考えてみましょう。

例えば

<p>●夜中にトイレに起きる</p>	<p>●トイレにヒーターを置く。 ●パジャマの上に何か羽織ってトイレに行く。</p>
<p>●暖かい部屋から寒い屋外に出る</p>	<p>●寒い日は外に出ない。 ●使い捨てカイロを履につける。 ●コート、手袋、マフラー、帽子など暖かい服装で屋外に出る。</p>
<p>●風呂場が寒い ●脱衣場が寒い</p>	<p>●入浴の15分前には湯船のフタをあげて、浴室を暖めておく。 ●入浴前2分ほど熱めのシャワーを出しっぱなしにして浴室を暖めておく。 ●家族が入浴後、浴室が暖かいうちに続けて入る。 ●脱衣場をヒーターなどで暖めておく。</p>

2 からだを暖める

厚手のものをたくさん重ね着をすると動きにくくなります。吸汗発熱効果にすぐれ、保温効果の高い素材(毛糸やハイテク繊維など)の下着や靴下が多数販売されています。防寒効果の高い肌着を着たりや靴下をはくようにします。

3 入浴の工夫

風呂はゆったりとつかると、血液の循環がよくなり、こころもからだもゆっぴりとできます。ただし、

熱い湯(40℃以上)は禁物です。
(脈が速くなり、心臓に負担がかかります)

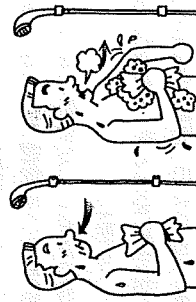
理想的な温度と時間

温度：40℃以下 時間：10分程度

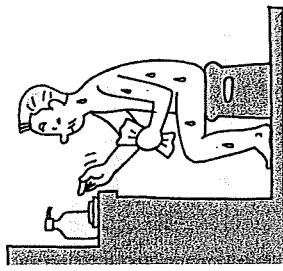
●入浴方法

入浴・シャワーを使う時は事前に浴室や脱衣所を暖めておきましょう。

シャワーを使う場合は、前かがみにならないで済むようにできるだけ高い位置にシャワーを置きます。

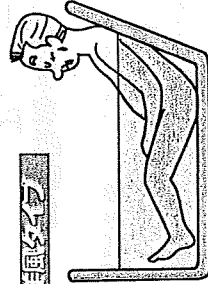


- 1 動きを止めて息を吸います。
- 2 息を吐きながら身体を洗います。

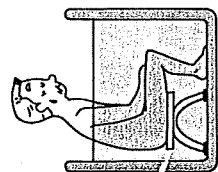


せっけんやシャンプーは、肩の高さに置きましょう。

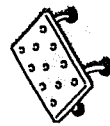
湯船のお湯の量(水位)は胸を圧迫しないようにします。



●お風呂の量



余分な水圧がかからないため呼吸が楽



よい姿勢をとるために、椅子を使う。水圧が胸にかからないよう水位は乳首からその間くらい。

風呂から上がった後、素早くからだを拭いて着替えます。

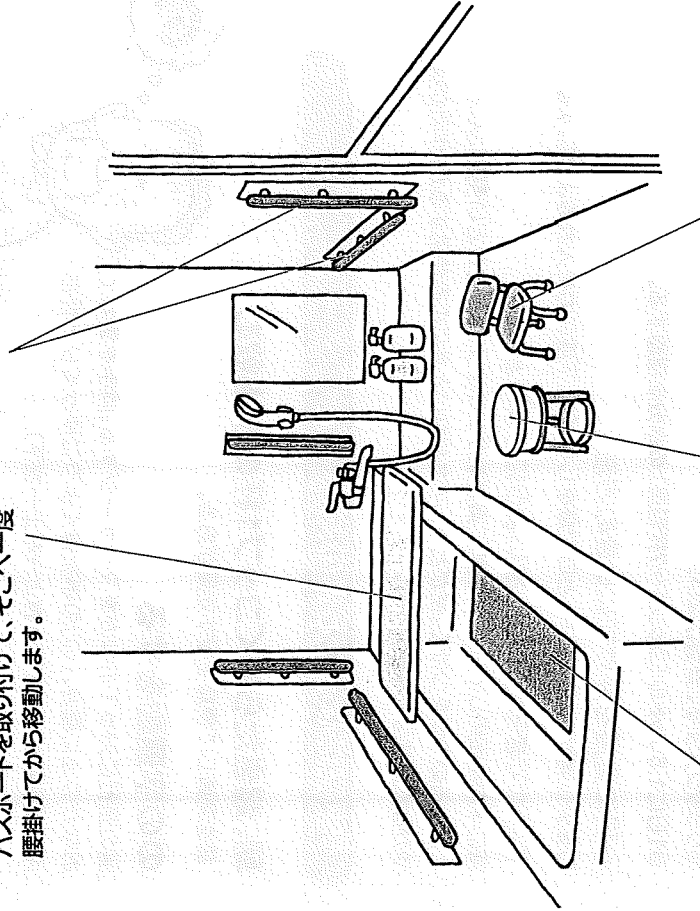
髪もすぐに乾かしましょう。

厚手のバスタオルでからだを包んだり、上に服を羽織ったりすると保温効果が上がります。

●片手でできる 安全な入浴

立って浴槽をまたいで出入りしないようにします。必ず、浴槽の縁に板やバスボードを取り付けて、そこへ一度腰掛けてから移動します。

手すりをたくさん取り付けておくと、立ったりかがんだりするときに楽です。



浴槽の底に転倒防止シートを敷いておくと滑り止め防止になります。

洗面器を少し高くおけるようにしておくと便利です。良いでしょう。

入浴のいすを置いておくと良いでしょう。

※バスボードや入浴のいす、転倒防止シート、手すりなどは、介護用品の専門店以外にホームセンターでも購入できます。

●からだの洗い方

- ①からだを洗うタオルを2枚用意します。
- ②一つの大きな輪になるように2枚のタオルの端を縫い合わせます。

タオルの輪をたすき掛けにして(頭から通す)、麻痺のない方の手でタオルを動かしてからだを洗います。麻痺がない方のうでを洗うときは、いすに座ってタオルをもとと麻痺がない方のうでの間にはさんでこするようにして洗います。タオルを取るときに頭にボディシャンプーがつくことがあるので、頭は後から洗うようにします。

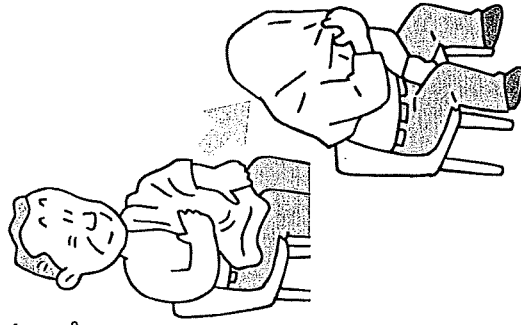


●タオルの絞り方

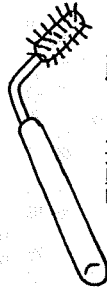
タオルなどを絞るときは水道の蛇口に絡ませて片手でひねる。

●下着やセーターの着方

麻痺のある方に着せて、もう片方をかぶる。



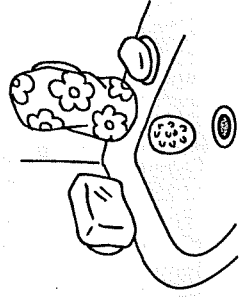
●髪の毛をどく



長柄付きヘアブラシ

出典：福祉用具プラザ北九州 <http://www.kefci.or.jp>

●顔を洗う



石けんやスポンジなどは、吸盤を利用して洗面台にくっつけます。

4 便秘をしない

3日以上便が出ない状態を便秘といいます。

便秘になると

- 排便のときに力んで血圧が上がリ、心臓に負担がかかる。
 - 腸が圧迫される。頭痛がしたり、肩こりがする。
 - 高血圧がある場合、血管が破れやすくなる。
- 便秘にならないように、次のことに気をつけましょう
- 朝食をしっかりと摂る。
 - 野菜、くだもの、ご飯などの食物繊維の多い食品を積極的に摂る。
 - 便意を無視しない。朝食後、必ずトイレに行くなど排便の習慣をつくる。
 - リラックスする。緊張しない。
 - 1日に1.5リットル(コップ6~7杯程度)の水分を補給する。

心臓に負担をかけずにいきむ方法

口を少し開けて、ハー、ハーと口で息をしながら、下腹に力を入れるようにする。下剤はできるだけ使わないようにしましょう
常に下剤を服用している、次第に薬が効かなくなり、もっとひどい便秘になることがあるので気をつける。便がどうしても出ないときのみ使用するが、作用が穏やかな漢方薬などを使用する。

便秘をなくすための対策

朝、起きたらすぐコップ1杯の水を飲む

腸を刺激して便意を促す効果がある。

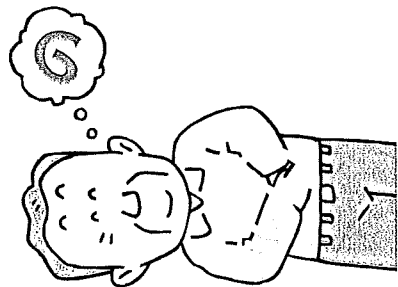
の字運動をする

腸の走行に沿っておなかをマッサージする。両手を重ねておなかの上に置き、「の」の字を書くようにゆっくりと押さえながら動かす。(右下→右上→左上→左下)

おなかを暖める

おなかを暖めるのも有効。(ぬらして軽く絞ったタオルを電子レンジで温めて、ビニール袋に入れおなかに当てる)

※頑固な便秘は、医師や看護師に相談しましょう。



風邪を引かない、肺炎を起こさない

感染予防の意味

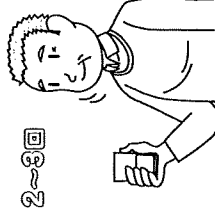
細菌やウイルスに感染すると、からだの状態が急激に悪化する可能性があります。うがいや手洗いを効果的に行い、感染予防をしましょう。

うがい、手洗いの励行

うがい

口の中やのどには、たくさんの細菌がいます。うがいをすると細菌の数は半分以下に減ります。緑茶や紅茶でのうがいは効果的ですが、水でも充分効果があります。うがい薬は口の中の粘膜を守っている良い菌も殺してしまうので、1日数回程度にします。

効果的なうがいの方法



食べかすや口の中の細菌などを取り除くために、水を口に含んで、ぶくぶくうがいをする。



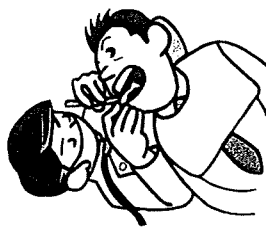
上を向いて、がらがらうがいをする。できればのどの奥まで水が届くほうが良い。

歯のケア

定期的に歯科検診を受けます。日々の歯磨きは食後3分以内に丁寧に磨くよう気をつけます。歯に食べかすが付着したままになっていると、口の中の細菌が増殖し、虫歯や歯周病(ししゅうびょう)になりやすくなります。

- 食事をしたら、すぐに歯を磨きます。歯茎(はぐき)を傷をつけないように注意しながら、丁寧にやさしく磨きます。
- デンタルフロス、歯間ブラシを使って、歯と歯の間の歯垢(しこう)を落とします。歯垢は虫歯や歯周病につながります。
- 定期的な歯科検診を受けます。

歯石(しせき)を取ってもらいます。歯石は歯周病の原因となります。虫歯や歯周病があれば、治療します。



① 手洗い

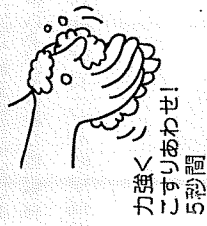
無意識にいろいろなものに触れる「手」にはたくさんの細菌がつきます。

● 外出先から帰ったとき ● 食事の前 ● トイレの後

これらの時には意識して手洗いしましょう。流水でも効果はあります。液体せっけんを使用するのも効果的です。

効果的な手洗いの方法

① 石けんをつけて、手のひらを合わせ



力強くこすりあわせ！
5秒間

② 手の甲を伸ばすように



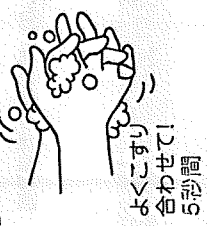
右も左もゴシゴシと！
5秒間

③ 指先、つめの間もしっかりと



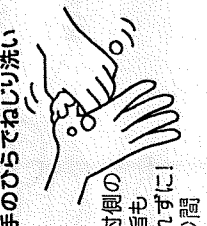
渦を描くように！
5秒間

④ 指の間も十分に



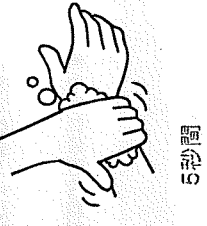
よくこすりあわせ！
5秒間

⑤ 親指を反対側の手のひらでねじり洗い



反対側の親指も忘れずに！
5秒間

⑥ 手首も忘れずに



5秒間

その他

人ごみではマスクをつけることや乾燥を避けるために加湿器を使用することも効果的です。

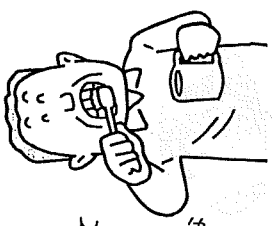
● ワクチンの接種

インフルエンザワクチンを接種せよ！

インフルエンザのワクチンの接種は、最大70%の予防効果があるといわれています。感染しても、ワクチンを接種しておくことで80～90%の人は入院するまでにひどくならないといわれています。インフルエンザワクチン以外に肺炎球菌ワクチンもあります。かかりつけの病院で接種できるかどうか聞いてみましょう。

① 口腔ケア

口の中はいつもきれいに！



適度な湿度と温度が保たれている口の中は、細菌にとっても居心地の良い場所です。歯磨きやうがいをして細菌の繁殖を押さえましょう。口の中に細菌を繁殖させないこと、そして肺へ運び入れないことが重要です。

①丁寧なブラッシング

毎食後および寝る前の1日4回、歯磨きをしましょう。毛先は丸く小さめのもので、柄(え)は太く握りやすいものを選びましょう。歯ブラシの柄にただし、市販の歯ブラシだけで磨くのは難しいこともあります。歯ブラシの柄にスポンジを巻いたり、棒を継ぎ足して長くしたりすると磨きやすくなります。自分に合ったものを作るには、歯科医師や歯科衛生士に相談すると良いでしょう。手を動かす動作に障害がある場合は、電動歯ブラシや超音波歯ブラシが有効です。

〈上手な磨き方〉

- 歯ブラシを歯に垂直に当てて、鏡を見ながら、やさしく1本ずつ磨く。
- 歯と歯の間や歯と歯茎の間など、どこに汚れがあるのが注意しながら磨く。
- 歯間ブラシや歯間用糸で、歯と歯の間にたまった食べ物や歯垢を取る。(歯垢は細菌の塊です)

