

福井赤十字病院 神経内科・脳神経外科

[illegible]

主治医()
担当看護師()

入院負担割合	3割	70歳以上(1割)	70歳以上(2割)	70歳以上(3割)
負担額	約300,000円～600,000円	約100,000円	約100,000円	約260,000円～300,000円

* 入院費は概算ですので診療内容（t-PA治療有無など）・病状等により異なる場合があります。2022. 4. 18☆

脳梗塞の治療を受けて退院される方へ

退院おめでとうございます。これから退院後の生活の注意点について説明させていただきますので、参考になさってください。以下の内容で不明な点は、医師、看護師、薬剤師などにご遠慮なくお尋ねください。

1、病気について

脳卒中（脳の血管が詰まったり、破れたりして起こる病気）のひとつで、**脳の血管が詰まる**場合が脳梗塞です。

原因としては高血圧、高コレステロール血症や糖尿病などによる脳の血管の動脈硬化（血管の内側が狭くなり、血の塊がついて詰まって起こる）、心臓の病気（心房細動などによって心臓でできた血の塊が脳の動脈に流れ込んで詰まって起こる）などが原因となって引き起こされます。

また、再発しやすい病気でもあり、再発予防のためには上記の危険因子を継続してコントロールしていくことが重要です。

2、血圧のコントロールについて

- ・自分の普段の血圧を知っておきましょう。降圧剤を内服されている方は家でも血圧を測定されることをお勧めします。
- ・不規則な生活やストレス、バランスの悪い食事なども血圧に影響を及ぼすことがあります。規則正しい生活を心掛けましょう。
- ・適度な飲酒はストレス解消になりますが、飲酒は慢性的に血圧をあげてしまいます。

ビールなら中びん 1本（500ml）
日本酒なら 1合（180ml）
ウイスキーなら シングル2杯かダブル1杯
ワインなら グラス2杯（240ml）

★週に2日は飲まない休肝日をもうけましょう★

3、血糖値のコントロールについて

糖尿病は動脈硬化を引き起こしやすく、血液がドロツとして流れが悪くなり、その他にも眼・神経・腎臓などの細かい血管の病気も引き起こします。バランスの良い食事や適度な運動をこころがけましょう。

4、心臓病や腎臓病の治療について

心臓や腎臓に病気を持っていると脳梗塞の危険性が高いといわれています。現在治療されている方は定期受診やお薬など中断しないようにしましょう。

5、内服について

- ・処方されたお薬は指示通りにきちんと飲みましょう。お薬の飲み方を変えてしまうと効き目が十分でないこともあります。
- ・脳梗塞のタイプによって再発予防のお薬は変わります。薬剤師から飲んでいるお薬について説明があります。

6、日常生活について

- ・できる範囲で身の回りのことは自分で行いましょう。ひとつひとつの日常生活動作がリハビリテーションと考えてみましょう。
- ・食事は腹八分目にして、食べ過ぎないようにしましょう。
- ・塩分の取りすぎは、血圧を高くするので、かわりにだしや柑橘類・香辛料などで味付けの工夫をして、塩分を控えましょう。
- ・動物性脂肪の取りすぎは、血液中のコレステロールを増やし、動脈硬化を進めるので控えめにしましょう。病院での食事を参考にしてください。

動物性脂肪とは・・・バター、チーズ、ラード、卵など
たんぱく質は・・・動物性：植物性を1対1にしましょう

- ・便秘は避けましょう。トイレでいきみすぎると血圧が高くなります。水分を十分にとり、食物繊維も多くとりましょう。
- ・禁煙に努めましょう。タバコは血管を収縮させ、血圧を高くしたり、動脈硬化を進めたりします。

7、再発について

再発かなと考えられる症状、ぼおっとして反応が鈍い、呼んでたたいても起きない、片方の手足や顔半分がしびれる、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、片方の目にカーテンがかかったように一時的に見えなくなる、物が二重に見えるなどがでてきた場合には、かかりつけの病院や専門医の診察を受けるようにしましょう。

緊急時には脳卒中担当医師がいつでも対応いたします。

