



社会医療法人ペガサス 馬場記念病院
脳卒中看護認定看護師



療養シリーズ① 脳梗塞の療養管理の基礎知識

脳梗塞を発症すると、再発のリスクが高まり、適切な療養管理が必要となります。本書では、療養管理の目的と基本を解説し、日々の生活で実践できるポイントを紹介します。ご自身やご家族が安心して療養を続けられるよう、正しい知識を身につけましょう。

脳梗塞の療養管理とは

脳梗塞の療養管理の目的は、**再発予防・後遺症の進行防止・生活の質（QOL）の向上**です。特に再発のリスクを抑えるため、血圧や血糖値を適切に管理し、医師の指導に従うことが重要です。さらに、運動やリハビリテーションを継続することで、後遺症の進行を防ぎ、日常生活をより快適に過ごせるようになります。右記の、療養管理の基本となる5つのポイントを参考にしましょう。



脳梗塞の療養管理の基本

以下の5つのポイントを実践しましょう。

● 血圧管理

目標は**140/90MMHG未満**です。減塩を意識し、定期的に測定してください。



● 血糖・脂質管理

HbA1c 7.0%未満、LDLコレステロール120mg/dL未満を目指しましょう。

● 食事管理

バランスの取れた食事を心がけ、塩分の摂取を控えましょう。



● 運動の継続

軽い運動を習慣化し、ご自身の体調に合わせて無理なく続けてください。

● 服薬管理

医師の指示を守り、飲み忘れがないよう工夫してください。



Column

脳梗塞を予防するために

脳梗塞の再発を防ぐためには、日々の生活習慣が重要です。日本脳卒中協会が提唱する「脳卒中（※）予防の十か条」をご紹介します。健康を守るために、ぜひ実践しましょう。※脳梗塞、脳出血の総称

- 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 すぐ受診
- ④ 予防には タバコを止める 意志を持って
- 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・脂肪は 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

番外

お薬は勝手にやめずに相談を

