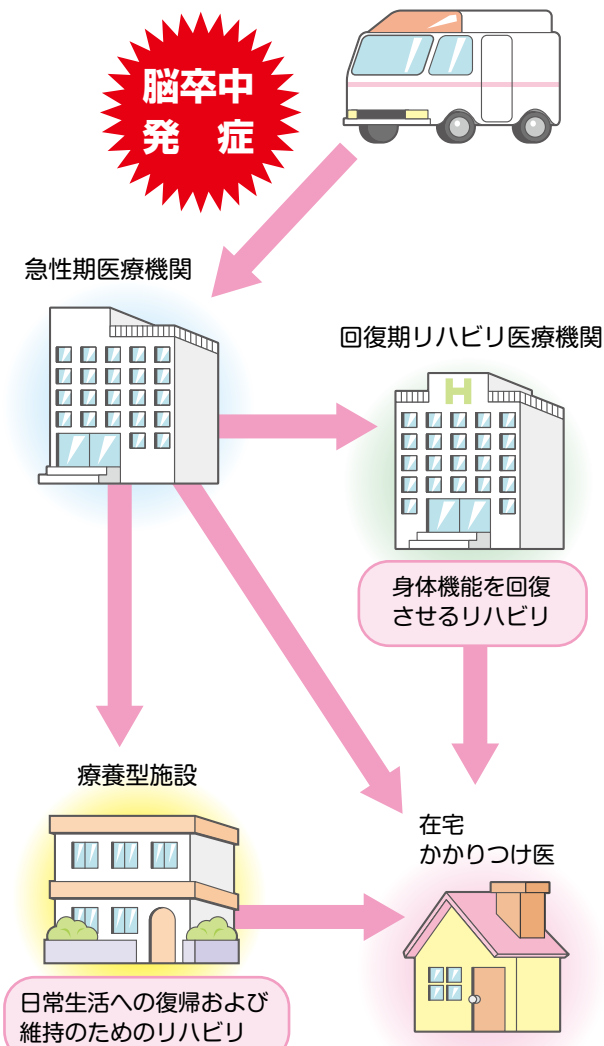


脳卒中発症後の治療の流れ



社会参加

24時間医療機関案内サービス

ひまわり（東京都保健医療情報センター）、都内各消防署及び東京消防庁救急相談センターでは、夜間や休日に診察可能な医療機関の案内などを24時間行なっています。

ひまわり **03-5272-0303**

自動音声の流れましたら、音声案内に沿って操作してください。

◆東京消防庁救急相談センター

救急車を呼ぶか、病院に行った方がいいか迷った際に、相談医療チーム（医師、看護師、救急隊経験者等の職員）が、24時間年中無休で相談を受けます。

携帯電話、PHS
プッシュ回線のみ
つながります

#7119

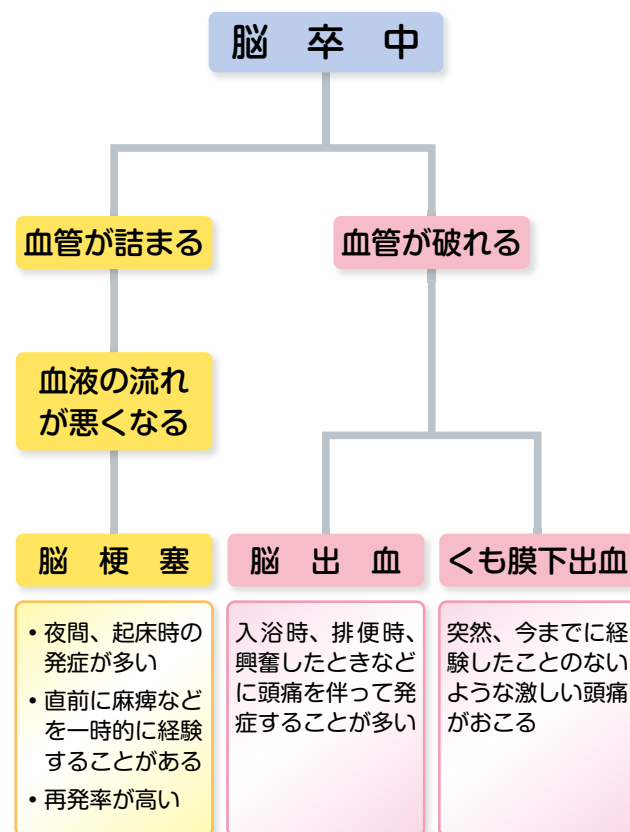
ダイヤル回線でも
つながります

★区部 **03-3212-2323**
★多摩地区 **042-521-2323**

（監修）東京都脳卒中医療連携協議会
（発行）東京都福祉保健局医療政策部
医療政策課

脳卒中患者と 家族のみなさまへ

脳卒中のタイプと症状の特徴



Q1

再発予防には
どうしたら良いですか？

A1 あなたの脳卒中のタイプに適したポイントについて、かかりつけの先生と相談してみましょう。

【再発予防のポイント（参考）】

- 脳梗塞では高血圧、糖尿病、脂質異常症、心房細動などの管理。脳出血では特に高血圧の管理。
- 心臓が原因の脳塞栓症には血液を固まりにくくする抗凝固薬（ワルファリン）の内服。その他の脳梗塞には血小板の機能を抑える抗血小板薬（アスピリンその他）の内服。

【目標とする値（参考）】

- 高血圧…140 / 90mmHg未満
- 糖尿病…血糖管理に加え、血圧、脂質異常症の管理も行う
- 脂質異常症… LDL（悪玉）コレステロール 120mg / dl未満
- 心房細動…医師の管理のもとに薬の効果をコントロール

Q2

日常生活では何に気をつけたら良いですか？

A2 日常生活で注意すべきポイントは、食事、運動、嗜好（飲酒、喫煙）の3点です。

- ①誤嚥ごえんに注意して、食事は適正な摂取カロリーとすること、塩分、動物性脂肪を控えることが大切です。
- ②活動的な毎日を送ることが必要です。可能ならば、1日30分程度の歩行が効果的です。ただし、転倒には十分注意しましょう。
- ③飲酒は1日1合までなら良いですが、それ以上は再発の危険因子です。また、タバコは絶対やめましょう。



具体的な生活上の注意は、かかりつけの先生の指示を受けましょう。

Q3

退院後、家庭でできる
リハビリテーションは
どんな方法ですか？

A3 手を使う、歩く、話すなどが不自由なままでも、楽しみにつながる目標をご家族と共に立てることが、家庭でのリハビリテーションの第1歩です。

そして、積極的に外へ出ることで、体もよく動かせるようになります。日常生活もより過ごしやすくなって、目標達成に近づくことができます。

退院後、体の働きの回復はゆっくりですが、このようにして毎日をいきいきと過ごしましょう。

