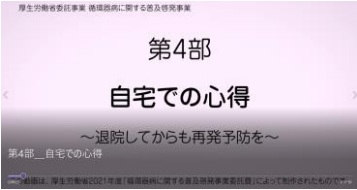

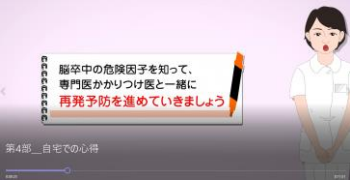

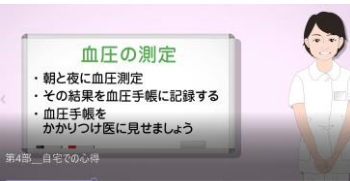
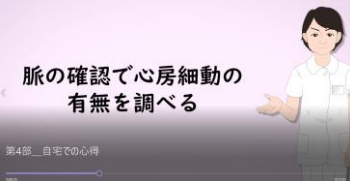

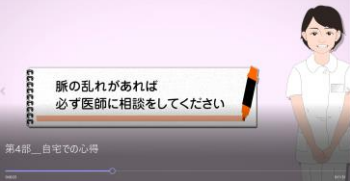
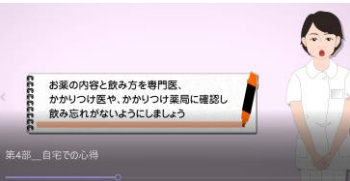

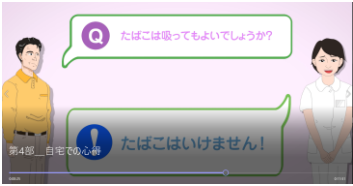



映像	内容
	<p style="text-align: center;">第4部</p> <p style="text-align: center;">自宅での心得 ~退院してからも再発予防を~</p> <p style="text-align: center;">*左端の数字は、開始からの経過時間を示しています。</p>
	<p>-0分40秒</p> <p>看護師 こんにちは。看護師の田中です。 今回は、退院してからも、脳卒中の再発を予防することが、どれだけ大切か、ということについて、お話したいと思います。</p> <p>一度脳卒中を発症した人は、脳卒中の治療を進めていくと、もう二度と脳卒中にはならないのでしょうか。</p> <p>いいえ、そうとは限りません。脳卒中は、再発する可能性がある病気なのです。 では、再発を予防するためには、どうしたらよいのでしょうか。</p> <p>それにはまず、脳卒中の原因となる病気や生活習慣、それらを、危険因子と言うのですが、この危険因子のことを、よく知っておくことです。</p> <p>危険因子は、高血圧、糖尿病、脂質異常症、喫煙、それから、多量飲酒です。</p> <p>それに、心房細動、これは不整脈の一種ですが、これも、脳梗塞が再発する、危険因子です。</p>

映像	内容
 	<p>こうした、脳卒中の危険因子を、皆さんが知ったうえで、専門医やかかりつけ医と一緒に、脳卒中の再発予防を進めていきましょう。</p> <p>-2分23秒</p> <p>脳卒中の再発を予防するために、普段、皆さんご自身が自宅でできることがあります。それは、血圧と脈の確認です。</p>
	<p>血圧の測定は、少なくとも朝と夜の2回、1、2分、安静にしてから行って下さい。朝起きてから1時間以内にトイレを済ませて朝食前に、夜は寝る前に測ってください。そして、血圧手帳に測定結果を記録しましょう。その血圧手帳は、定期的にかかりつけ医に見てもらいましょう。</p>
 	<p>それから、脈の確認をなぜ行うのかといいますと、先ほどお話した、心房細動があるかどうか調べるためです。</p> <p>その方法としては、まず検脈、つまり手首で調べる方法、それからスマートウォッチなどの装置を使う方法、そして心電図検査などがあります。</p>
	<p>もし、皆さんご自身が、あれ、脈が乱れているかも、と思ったら、必ず、かかりつけ医に相談して下さい。</p>
	<p>-3分57秒</p> <p>また、脳卒中の再発予防のためには、お薬が大切な役割を果たします。処方されたお薬は、何のためのお薬で、飲み方はどうかということを、専門医、かかりつけ医や、かかりつけ薬局に確認し、飲み忘れがないようにしましょう。</p>

映像	内容
	<p>-4分23秒</p> <p>患者 あのを、少し、質問、よろしいでしょうか。</p> <p>看護師 はい、何でしょう。</p> <p>患者 血圧のお薬って、飲み始めると一生飲まないといけないんですよね？ 高い方の血圧の数値は、年齢プラス100くらいで大丈夫って聞いたことがあるんですが。</p> <p>看護師 最近の研究では、ご高齢の方でも、血圧をしっかりと下げた方が長生きできることが分かっています。それに、脳卒中の予防だけでなく、心臓の病気や認知症も、血圧を下げた方がいいことも分かってきました。血圧の目標値は、年齢や病状によって異なるので、専門医やかかりつけ医にご自身の目標血圧を確認しましょう。</p> <p>患者 わかりました。</p>
	<p>-5分25秒</p> <p>脳卒中の再発予防には、生活習慣を整えることが大切です。朝ごはんを抜く、夜遅く食事をするなどはいけません。</p> <p>規則正しい食生活を続けましょう。また、塩分の摂取量を減らし、野菜や果物を増やすなど、バランスのよい食事に心がけましょう。分からないことがあれば、管理栄養士と話す機会を設けてもらいましょう。</p> <p>退院後は、かかりつけ医に相談しましょう。</p> <p>それから禁煙、節酒、適切な睡眠、適度な運動習慣も大切です。</p>

映像	内容
	<p>ただし、心臓や脳などの病気を抱えている方は、どのような運動をすればよいのか、かかりつけ医からアドバイスをもらって下さい。</p> <p>-6分26秒</p> <p>患者 あもう、もう少し、質問、よろしいでしょうか。</p> <p>看護師 はい、何でしょう。</p> <p>患者 私は、お酒が好きな方で、毎日、晩酌をしていましたし、外で飲むと、結構、深酒もしていました。そのせいで、脳卒中になったのでしょうか。</p> <p>看護師 うーん、断定的なことは申せません。でも、お酒の飲み過ぎで、脳卒中になる危険性が高まると言われています。</p> <p>患者 私、もう、お酒は飲んだらいけないのですかねえ。</p> <p>看護師 そんなことはありませんよ。 1日の適量を守ればいいのです。</p> <p>患者 はあ。あの、適量とはどのぐらいでしょう。</p> <p>看護師 そうですね。ビールなら、中瓶1本、日本酒なら、1合、焼酎ならその半分が目安です。</p> <p>患者 え！そんなに少しですか？</p> <p>看護師 また脳卒中を発症したくないなら、この目安、守れるでしょ？</p> <p>患者 わかりました。それと、もう一つ。</p> <p>看護師 はい、何でしょう？</p>

映像	内容
	<p>-7分32秒</p> <p>患者 タバコなのですが、一日に2、3本でしたら、吸ってもいいですね。</p> <p>看護師 入院前は吸われていたんですね。でも、入院中は、ずっとタバコとは無縁の生活を続けられました。素晴らしいと思います。</p> <p>患者 いや、それほどでも…。</p> <p>看護師 この調子で、禁煙をお続けになることが大切です。少しでも吸うと、絶対によくないのです。</p> <p>患者 そうなんですか。わかりました。</p>
	<p>-8分12秒</p> <p>看護師 ここで、脳卒中の再発予防のために、いつもチェックしていただきたいことを、お伝えしたいと思います。</p> <p>アメリカの脳卒中協会が唱えている、ACT-FAST という標語があります。</p> <p>ACT とは行動するという意味です。 FAST とは、Face、つまり顔の片側が下がって歪む、 Arm、つまり手の脱力、持っていたものを落とすとか、手が上がらない、 Speech つまり言葉が出ない、理解できない、もつれる。 この3つのうち、突然一つでも出現したのであれば脳卒中の疑いがある、 そして Time、症状が出た時刻を確認して、 それぞれの頭文字をつなげて、FAST、急げということで、 ACT-FAST、急いで行動、つまり救急車を呼びましょうという意味です</p> <p>日頃から、この ACT FAST のチェックを、家族など、皆さんで心がけて下さい。</p>

映 像	内 容
	<p>それ以外にも、代表的な脳卒中の症状としては、突然の半身の感覚異常、突然ふらついて歩けなくなる、突然、物の見え方がおかしくなる、突然の激しい頭痛があります。</p>
	<p>このような、脳卒中の発症の状況、それから発症した、または発見した時刻、さらに、それらの症状が治まった時刻を、お医者さんに必ず伝えましょう。</p>
<p>-10分20秒</p>	<p>患者 あのうち…。</p> <p>看護師 はい、何でしょう。</p>
	<p>患者 今、おっしゃった、手に力が入らない、というの、私にも覚えがあります。</p> <p>看護師 は、どういうことですか。</p>
	<p>患者 昨日のことですが、突然、左手に力が入らなくなりました。でも、しばらくすると、また元に戻り、今のは何だったんだろうと思ったんです。</p>
	<p>看護師 あ、それは、一過性脳虚血発作の症状かもしれません。</p> <p>患者 なに発作ですって？</p>

映像	内容
	<p>看護師 一過性脳虚血発作。脳卒中、特に脳梗塞の前触れの症状のことです。先ほど私がお話した症状は、どれも、脳梗塞の前触れの症状だと考えても差し支えありません。</p> <p>一過性脳虚血発作の症状が見られた人のおよそ2割の方が、3か月以内に脳梗塞を発症したという報告があり、しかも発作後間もない時期が特に危険なんです。</p> <p>患者 そうなんですか。</p> <p>看護師 今から、すぐに先生に診てもらいましょう。</p> <p>患者 え、今からですか。</p> <p>看護師 はい、今すぐ！</p> <p>患者 わ、わかりました。</p> <p>看護師 脳卒中の再発を予防することは、とても大切です。「もう、自分は大丈夫だ。脳卒中とはさよならだ」などと思わずに、一諸にがんばっていきましょう。</p>