

# 脳卒中再発予防のために

- 脳卒中の再発を予防するために 脳卒中、心疾患、大動脈疾患などの原因となる病気、生活習慣(これを脳心血管疾患リスク因子と言います)を学びましょう。
- 脳心血管リスク因子は、高血圧・糖尿病・脂質異常症・心房細動・喫煙・多量飲酒です。
- 脳心血管疾患を過去に発症している方は、特に注意が必要です。

# 再発予防への血圧確認、脈の確認

- 血圧を自宅で測定（少なくとも朝、夜2回、安静にしてから測定）、血圧手帳に記録する習慣を身につけましょう。
- 血圧手帳は、医師に確認してもらいましょう。
- 心房細動を知るには、検脈・スマートウォッチを含む長期間心電モニターの装着、そして心電図検査です。
- 脈の乱れに気がいたら、医師に相談しましょう。
- かかりつけ医・かかりつけ薬局から処方されたお薬は、お薬手帳で内容と飲み方を確認し、確実に継続して内服しましょう。

# 再発予防への生活習慣

- 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。
- 規則正しくバランスのよい食生活、特に塩分摂取を減らし、野菜や果物を増やすなど、バランスの良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貰いましょう！
- 禁煙、節酒、適切な睡眠、運動習慣を心がけましょう。
- 脳心血管疾患リスク因子、その他心臓や脳の病気がある方は、医師に運動の質と量を相談しましょう。

# 再発時には、ACT FAST

- 日頃から次のACT FASTのチェックを家族など複数の人数でこころがけてください。
- 「突然」の顔の歪み(Face)、手の力が入らない(Arm)、呂律が回らない(Speech) ことに気がついたら、それは脳卒中再発の可能性がります。
- 脳卒中の再発、と思ったら症状がでた時刻を必ず確認して(Time)、すぐに救急車を呼びましょう( **ACT FAST** ) 。
- その他 代表的な脳卒中の症状は、「突然」の半身の感覚異常、「突然」ふらついて歩けない、「突然」物の見え方がおかしくなる、「突然」の激しい頭痛 です。
- 脳卒中の発症状況、特に発症・発見時刻、そして最後に無事であった時刻を必ず確認しましょう。