

× 医知創造ラボ

脳梗塞を くり返さないために

再発を防ぐ、今日からの生活習慣

STROKE

監修: 今村久司 所要 約8分

再発を防ぐ カギは？

結論

血圧を下げ、薬を続け、たばこ・食事・運動を整える。この“合わせ技”が、再発を大きく減らします

- この動画でわかること **AGENDA**

再発を防ぐ5つのこと

1 血圧を下げる

2 お薬を続ける

3 たばこ・お酒に気をつける

4 食事と運動を整える

5 いざという時の受診サイン

CHAPTER

01

まず、

血圧

—

再発予防の土台は血圧

大きな研究で、血圧を下げると脳梗塞の再発がはっきり減ることがわかっています。もともと血圧が高くない人にも効果があります。

家でできること

朝と晩に血圧をはかって手帳に記録。飲む時間は朝でも夜でも、続けやすい時間で大丈夫です。

CHAPTER

02

次に、
お薬

薬を自分の判断でやめない

調子が良いからと勝手にやめる——これが最も危険な失敗です。

⚠ やめると危険

血をさらさらにする薬をやめると再発の危険が上がります。コレステロールの薬も、脳の血管を守る薬です。

CHAPTER

03

たばこ・お酒・
食事・運動

たばこはやめる、お酒は減らす

- ✓ 禁煙は今がいちばん効果が大い。禁煙外来も使える
- ✓ 大量の飲酒は脳卒中の危険を上げる。まず量を減らす

ゼロにできなくても、減らすことに意味があります

食事はうす味、運動は10分から

食事

野菜・果物・魚を多めに。味つけはうす味に。水分もこまめに。

運動

まずは1日10分の歩きから。麻痺がある方は主治医と相談。

+

CHAPTER

04

いざという時の
受診サイン

このサインはすぐ119番

顔 片方の顔がゆがむ・口の端が下がる

腕 片方の手足に力が入らない・しびれる

声 ろれつが回らない・言葉が出ない

⚠ 症状が消えても危険

短い時間で治まっても、ためらわず救急車(119番)を呼んでください。

今日からの5つ

- 1 血圧を毎日をはかる
- 2 薬を自分の判断でやめない
- 3 たばこをやめる・お酒を減らす
- 4 うす味・野菜、そして歩く
- 5 あのサインが出たら119番

この5つは1枚の紙に

持ち帰れるように、A4一枚のハンドアウトにまとめました。

 [概要欄のリンクから](#)

印刷したり、スマホで見たりできます。ご家族ともぜひ共有してください。

■ SUMMARY

今日の持ち帰りポイント

01

血圧と薬が 土台

血圧を下げ、薬を自分でやめない。ここが再発予防の基本です。

02

生活習慣で 上乘せ

禁煙・節酒・うす味・歩く。
小さな習慣が積み重なります。

03

サインを 見逃さない

顔・腕・声の異変はすぐ119番。消えても受診を。



チャンネル登録



高評価