

脳卒中の再発を防ぐために

監修：国立循環器病センター 山口武典

原因となった病気の治療、誘因を除く（健康管理）、薬物療法が三本柱

脳卒中の再発を防ぐには、脳卒中を引き起こした原因である高血圧や糖尿病、脂質異常症などの病気を治療します。そのために、血圧を下げる薬やコレステロールを減らす薬、血液が血管内で固まるのを抑える薬などを服用します。また、これらの病気の原因となるような生活習慣（飲酒、喫煙、不規則な生活）を改め、健康な生活を送るよう下記の点に注意しましょう。

- 塩辛い食品は控え、みそ汁もうす味にする。また、麺類のスープは全部飲まないようにする。
- 間食や偏食を避け、栄養バランスのとれた食事をする。肉1：魚2 がよいとされている。牛肉や豚肉などは控え、魚や野菜を多く食べる。
- 禁煙を実行し、アルコールも控える。

（日本酒なら1日1合、ビールなら中ビン1本まで）

- 水分（お茶や水など）を十分にとる。
- 規則正しい排便を心掛ける。
- 熱い風呂に長く入るのは避ける。

（適温は41℃前後）

あつすぎず
ぬるすぎず

脱衣してから、浴槽を出るまでを15分くらい。

- 毎日軽い運動をする。
- 十分な休養と睡眠（7時間）をとる。
- 病院でもらった薬は指示をよく守って服用する。また薬についてわからないことや聞きたいことがある場合は、担当の医師や薬剤師に尋ねる。

- 介護の方法、器具の借用、介護施設の利用法などについては、地方自治体（市役所・役場）の福祉サービス窓口にご相談しましょう。



脳卒中の予防や患者・家族の支援を目的に設立された社団法人日本脳卒中協会では、脳卒中に関する相談に専門家が答える「脳卒中なんでも電話相談」を行っています。

※地域ごとの電話番号など詳しい内容については、協会のホームページをごらんください。

社団法人日本脳卒中協会 ホームページ：<http://jsa-web.org/>