
脳卒中になったら



一般財団法人 竹田健康財団 竹田綜合病院

MEMO



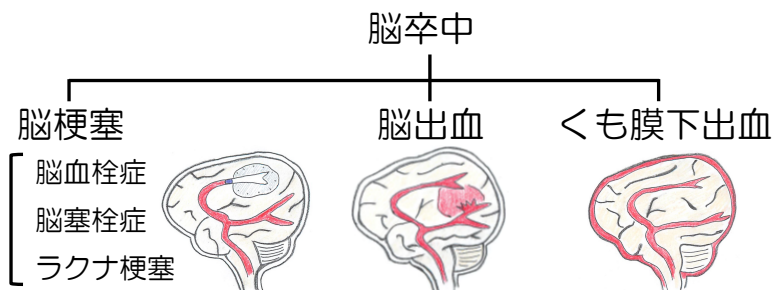
目次

1. 脳卒中とは	2
2. 脳卒中患者の治療・ケアの流れ	3
3. 各病期について	
・急性期	4
・回復期	6
・生活期	8
4. 患者さん・ご家族Q & A	9
5. お役立ち情報	15
6. 相談したいときは	26



脳卒中とは...

脳の血管が障害される病気です。



脳卒中になると次のような症状が出てきます。

見える範囲が狭くなる

記憶や判断力が低下する

呂律が回らなくなる

ご飯が上手く
飲み込めない

手足がしびれる
感覚が無くなる

ことばが出なくなる

やろうと思ったことが
うまくできない

おしっこが出にくい
頻尿になる

片方の手足に力が
入らない

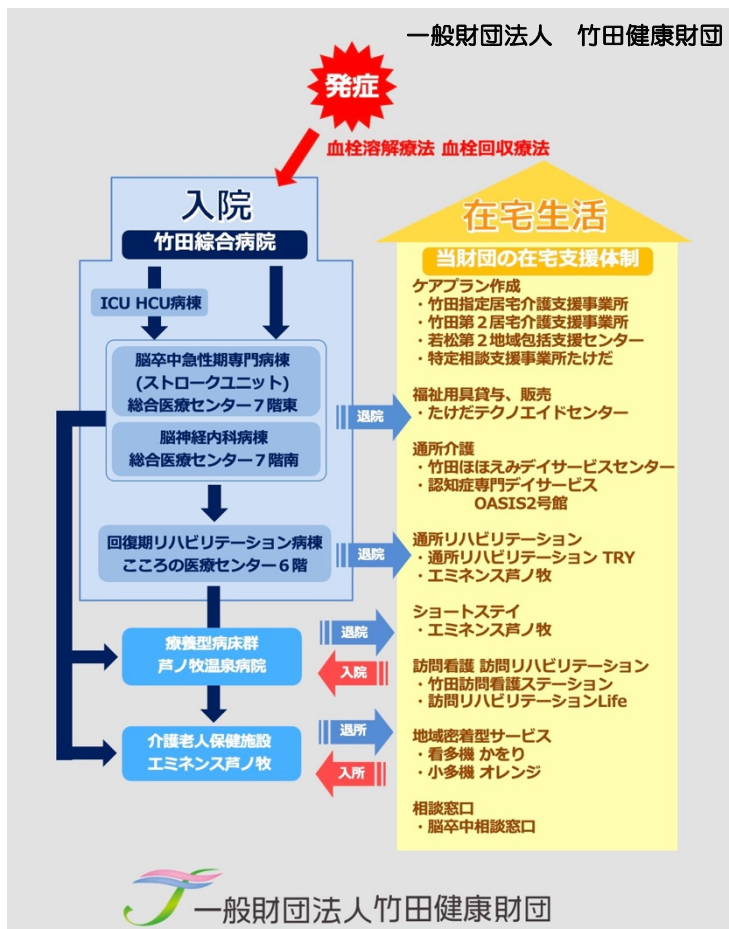
気分・感情がコントロール
できない



脳卒中患者の治療・ケアの流れ

脳神経疾患センターは、入院から在宅生活支援まで継ぎ目のない治療・ケアを目指しています。

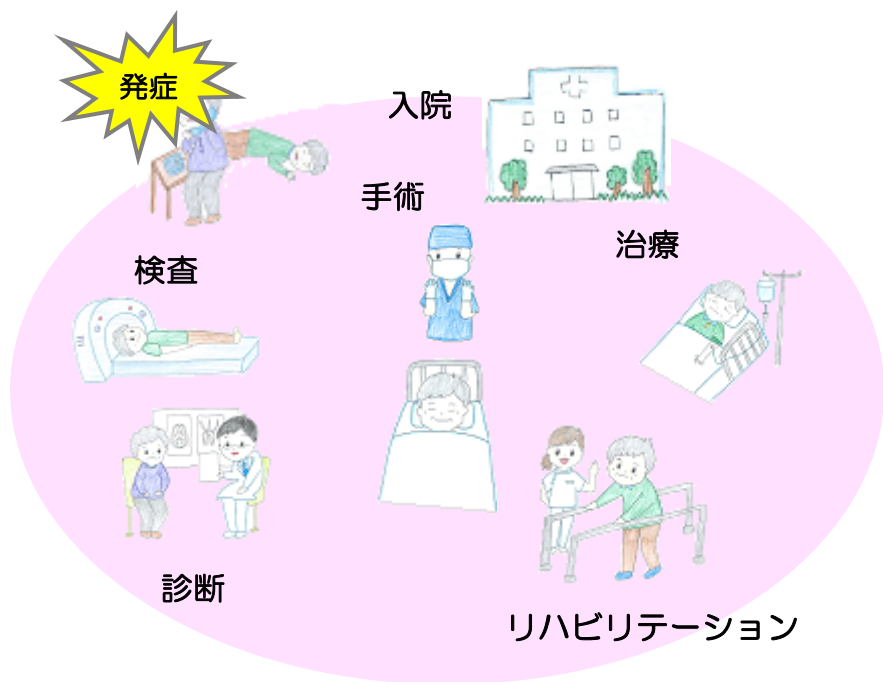
下図は、その標準的な「治療・ケアの流れ」を示したものです。転院や退院等を決める場合、主治医はこの基準を基にご本人の状態や希望をもって最終判断（治療判断）をします。



急性期

発症から増悪する可能性がある期間の為、
医学的治療で予防する時期

入院してから行うこと



急性期病棟での治療は以下のように進んでいきます。

- ◆1～2 週間、点滴で治療します。
- ◆入院後早期にリハビリテーションをベッド上から開始していきます。
※ほとんどの方は当日～2日後。
- ◆食事が摂れるように飲み込みの練習をし、不足分は経腸栄養や静脈栄養を併用ししっかりサポートします。
- ◆早く元の生活に戻れるよう、食事、歩行、生活活動、仕事などの面で、チームでサポートしていきます。
- ◆当院の急性期病棟の平均在院日数は 14 日

一度壊れた脳は元通りには戻りません。
そのため、後遺症を軽くするために
私たちと一緒に体と生活の回復を目指して
いきましょう！



回復期

急性期の治療がほぼ終了し、集中的なリハビリテーションによって機能改善や『日常生活活動』向上が期待できる時期

主治医が“回復期リハビリテーション病棟でのリハビリテーションの必要性がある”と判断した場合、発症早期から申し込みが検討されます。

例) 回復に時間がかかる。

生活や復職に向けてリハビリテーションを続けたい。

自宅の生活を想定し日常生活、役割などの練習をします。

また、必要に応じて介護保険などの準備も進めていきます。



生活全てがリハビリテーションと考えて毎日の生活を送ります。

当院の回復期リハビリテーション病棟では以下の特徴があります。

◆病棟スタッフと生活動作の練習



◆家事や趣味の練習



◆家庭訪問、家屋環境の調整



◆外出、外泊訓練

生活期

最大限回復した機能を維持しつつ 生活の仕方を工夫していく時期

毎日の生活の動作一つ一つがリハビリテーションになります。

自分でできることはご自身で行い、必要なところは助けを得ながら繰り返し行っていきましょう。

《在宅生活》

必要な支援体制(介護保険サービスなど)を整え、
住み慣れた家で生活していきます。



《療養病床と施設》

治療の必要性がある方と在宅復帰を目指す方に向けた施設があります。



療養型病床群
芦ノ牧温泉病院



介護老人保健施設
エミネンス芦ノ牧

患者さん・ご家族

Q&A 看護師さん！！おしえて！



とても腫れて痛そう・・・
痺れたほうの手をさすってもいいですか？



むくみがひどくなければ、さすっても大丈夫です。
むくみがひどい時は傷になり感染をおこしたり、
皮膚トラブルになることもあるので注意が必要です。



プリンを食べさせたいのですが、



脳梗塞や脳出血の部位や程度によって症状が異なり、人それぞれに違います。

誤嚥性肺炎になる可能性もあるので、主治医の許可が必要になります。

誤嚥性肺炎とは・・・何かを食べたり飲んだりした時にそれが食道にはいらず、気道にはいってしまい、肺炎をおこしてしまう病気です。

Q&A 薬剤師さん！！おしえて！



水では薬が飲みにくい・・・どうやって
飲ませたら？ジュースはだめ？



水でむせる場合は水にとろみをつけ、粉でむせる場合は
オブラートに包むと飲みやすくなります。最近は服薬ゼリ
ーなども販売されています。また錠剤の中には水なしで服
用できる薬もあるため薬剤師にお問い合わせください。
お薬の中には飲み物との組み合わせで利き目が強くなっ
たり、逆に弱くなったりするものもあります。十分な量の
水かぬるま湯で服用してください。



家に帰ってからお薬を飲み忘れたらどうしたら良
いですか？朝と昼の分一緒に飲んでも良いの？



原則として気がついた時点ですぐに 1 回分服用して
ください。次回の服用時間が近い場合には、次の分
から服用してください。お薬によっては食事の影響
や服用時間に密接な関係があるお薬もあるので、詳
しくは薬剤師にご相談ください。飲み忘れたからと
いって 2 回分を一度に服用することは絶対にしないで
ください。

Q&A 管理栄養士さん！！おしえて！



再発予防のためにはどういう食事にすれば良いの？
うちのお父さんしょっぱいのが好きで・・・

脳卒中の再発予防には、その原因のひとつとなった高血圧や糖尿病、脂質異常症などの食事療法を行います。しょっぱい味付けを好む人は薄味に慣れることが大切です。

減塩は高血圧の改善にとっても重要です。減塩の工夫はたくさんあるため、その人に合った減塩の工夫を栄養士と一緒にみつけましょう。



鼻から管が入っていて、今はまだ食
べることができないって言われたんだけ
ど、どうやって栄養とるの？

鼻から入った管は主に胃の中につながっています。
お腹の中に口から食べる食事の代わりにする栄養剤を
入れて、体に必要な栄養をとれるようにします。
口から食べられない時にもお腹をつかうことは、
免疫力の低下や感染を予防することにつながります。



Q&A リハビリさん！！おしえて！

理学療法(PT)・作業療法(OT)・言語聴覚療法(ST)って
どう違うの？



理学療法では、身体を動かしたり、起きたり
立ったり歩いたりできるように支援します。



作業療法では、日常生活活動や家事などの役割や
趣味などを再獲得できるように支援します。



言語聴覚療法では、コミュニケーションが
円滑に図れるように支援します。



靴はどのようなものを準備したら良いの？

ご自宅にある、**今まではいていた靴**で構いません。
新たに購入するのであればかかとがしっかりし、
脱ぎ履きのしやすい靴をお勧めします。
かかとの高い靴(ヒール)やスリッパ、
サンダルはお勧めしません。





何でリハビリテーションは早くから始めるの？
こんなに早くから始めて大丈夫なの？



リハビリテーションは原則として発症から
1～2日以内に開始します。
健康な人でも1週間寝たきりでいると、
20%程度の筋力が低下すると言われています。
関節を動かすことにより静脈血栓の予防にもなります。
また、主治医と相談し、安全に配慮しながらリハビリテーションの量を決めて行っていますので安心して下さい。



静脈血栓とは・・・血管の中にできた血の塊（血栓）が血管に突然つまる病気です。足の血管に血栓ができることを深部静脈血栓症と言います。足にできた血栓が肺に飛ぶこともあり、肺塞栓症となる事があります。長時間同じ姿勢でいることで血栓ができやすくなります。

お役立ち情報

食事のポジショニング

誤嚥を防ぐために



枕を入れて
首が軽く
曲がるように

足の裏を
クッション等
でつける

上半身を30度
以上起こす



首が上を
向いている

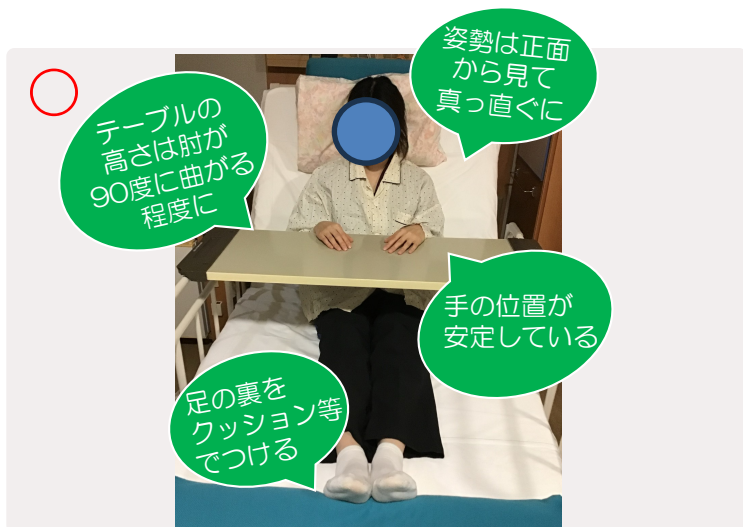
足の裏が
不安定

上半身が
倒れている

腰がすり
落ちている

※可能な方は椅子で食べましょう！

食事のポジショニング



※可能な方は椅子で食べましょう！

食事形態

一口大(荒キザミ食)

歯茎でつぶせる食形態です。形があり、ばらけにくく、貼りつきにくいもの。箸でできるやわらかさです。



肉料理



魚料理



たまご料理

キザミ食(トロミ付)/トロミ食(ソフト食)

舌でつぶせる食形態です。形はありますが歯や義歯がなくても口の中で押しつぶすことができ、まとまりやすいものです。



肉料理



魚料理



たまご料理

ミキサー食(トロミ付)

そのままでも飲み込める形態です。
滑らかで、べたつかずまとまりやすいものです。



肉料理



魚料理



たまご料理

トロミについて



必要性

飲み込む機能が低下している方に対して、ムセや誤嚥のリスクを避けるため水分にトロミをつけることで飲み込みやすくなります。トロミを強くすると飲み込みやすくなるわけではなく、その方に合ったトロミの程度にすることが大切です。



購入方法

ドラッグストアにてトロミ調整食品を購入することができます。



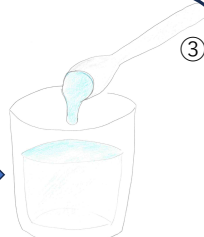
使用方法



①



②



③

液体をスプーンでかき混ぜながら、トロミ調整食品を入れる

溶かしてからトロミの状態が安定するまで待ち（約2～3分ほど）、トロミの状態や温度を確認する

完成見本



薄いトロミ



中間のトロミ



濃いトロミ

日常生活をサポートする自助具

② 自助具とは

身体機能の低下や障害があっても日常生活を自立して送るためサポートする道具です。

例えば・・・



スプーン・フォークに使用する自助具

持ち手を太いグリップにすることで握りやすくする道具



服の着替えを補助する自助具

ボタン操作、ファスナーの開閉を補助する道具



自助具は、用途や利用者のニーズに合わせて多種多様なので、専門家のアドバイスを受けて、自分に合ったものを選ぶことが大切です。

当院8階ラウンジの
自動販売機に
ご購入いただける
自助具があります。



福祉用具で生活をサポート

? 福祉用具とは

介護が必要な方等の日常生活の便宜を図るための用具です。
居宅において自立した日常生活を営むことができるよう
助けるものです。

どこで
取り扱って
いるの？



当院では**ただだテクノエイド
センター**にて福祉用具・機器の
取り扱いをしています。



ただだテクノエイドセンター

介護保険を利用し、患者さん一人ひとりやご家族の生活
状況に合わせた補装具の作成・福祉用具の選定・住宅改
修の提案・アドバイス、介助方法の指導を行っています。



ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。

TEL：080-8602-4958

場所：総合医療センター西側ツルハドラッグ会津湯川店様とアイン薬局様の中間

◆通所リハビリテーションTRY



「やってみる・挑戦する(=TRY)」を支援するのが、当事業所のモットーです。

通所リハビリテーションTRYでは、お一人おひとりの困っていることやできるようになりたいことなどをうかがい、具体的な生活の目標や期間を相談しながらリハビリテーションを実施していきます。

リハビリテーション専門職である理学療法士、作業療法士、言語聴覚士のほか、介護職員、看護師、管理栄養士など、様々な職種のスタッフが専門的視点からチームでの支援をおこないます。

訪問リハビリテーション Life の紹介



リハビリテーション専門職が
ご自宅に伺ってリハビリテー
ションを行います。

退院直後、短期集中的に訪
問リハビリテーションを提
供できるところが特徴です。
必要に合わせて関節運動や
筋力訓練も行いますが、心
身の状態や生活環境、介護
力、ライフスタイルなどに
合わせて日常生活が安全・
安心なものになるように環
境調整や動作練習、介護指
導などを実施しています。



リハビリテーション専門職
がご自宅に伺い、その人ら
しい、いきいきとした生活
をご支援いたします。

介護予防の取り組み

介護予防とは、『介護が必要な状態になることをできる限り予防し、自立した自分らしい生活を送ることができるようになる』取り組みです。「自分は元気だから今のところ必要ない」と考えている方も、元気なうちから取り組むことが大切です。

食事

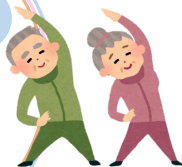


～バランスの取れた食事～
よく噛んでしっかりと3食
食事をする

- ・健康意識への高まり
- ・認知症発症リスクの低下
- ・うつ発症リスクの低下
- ・要介護リスクの低下

繋がる！

運動



～習慣的な運動～
ラジオ体操や散歩、介護予防教室
等の運動習慣

社会 参加



～活発な外出・社会参加～
ボランティア、趣味活動、就労活動
多世代交流等

会津若松市での介護予防事業のご紹介

介護予防教室

地域包括支援センターが各地区の公民館やコミュニティセンター、町内会館等で開催しています。また、「いきいきわくわく介護予防教室」として、継続的に参加できる教室を開催しています。市政だよりや町内会の回覧板などで情報が得られます。



介護予防講座

老人クラブや地域サロン等の集まりなどに、高齢者の健康づくりや介護予防に関する講話や実技指導を行う、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士、健康運動指導士や栄養士等の講師が伺います。

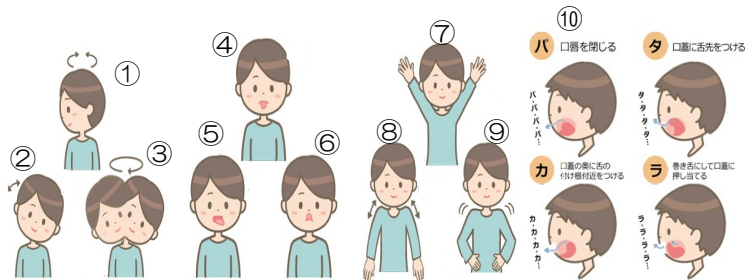


地域リハビリテーション活動支援事業

介護予防のための「いきいき百歳体操」を習得し、毎週1回継続的に実施したい老人クラブや地域のサロン等の集まりへ、指導者の派遣や体操を実施するためのDVDと器具（おもり）の貸し出しが行われています。



自宅でできる自主トレーニング



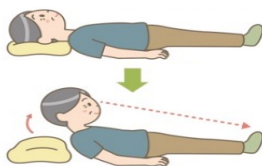
ご飯をおいしく食べるための運動（嚥下体操）

始める前にリラックスした姿勢で深呼吸しましょう

- ①右・左を向く ②右・左に傾く ③首を大きく回す ④舌を前に出す ⑤舌を左右に動かす
⑥舌で上唇を触る ⑦両手を上げる（万歳） ⑧肩をすくめて戻す ⑨肩を大きく回す
⑩「ハハハ…」「タタタ…」「カカカ…」「ラララ…」を大きくはっきり言う

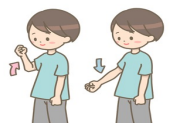
～最後に大きくゆっくりと深呼吸しましょう～

頭部挙上運動



- ・仰向けに横になりましょう。
- ・両肩を床につけたまま、足の指が見えるまで頭だけをゆっくりと高く上げましょう。
飲み込む力を鍛えます。

手と腕の体操



- ①肘の曲げ伸ばし運動
ゆっくり大きく肘を
曲げ伸ばしましょう。



- ②肩回しの運動
ゆっくり大きく肩を
前と後に回しましょう。



- ③グーチョキパーの運動
ゆっくり大きく指を動
かしましょう。



- ④タオル絞りの運動
ハンドタオルなどを
ぐーっと前と後ろに
絞ってみましょう。

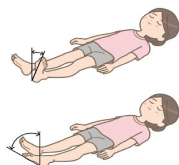
注意点

- ・体調不良や痛みがある時は中止しましょう！
- ・無理をせず自分のできる範囲で運動しましょう！
- ・息を止めないようにしましょう！
- ・休憩しながら運動しましょう！

自宅でできる自主トレーニング

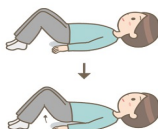


足首の運動



つま先を頭の方に上げたり、下ろしたりしましょう。
血の流れを良くし、浮腫み軽減につながります。

お尻上げの運動



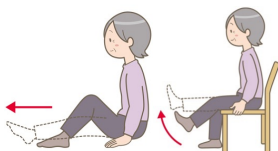
しっかりとお尻を上げましょう。
背中とお尻の筋肉を意識しましょう。
お尻と背中中の筋肉が付き、ヒップアップにつながります

片足上げの運動



膝を伸ばしたまま上に上げましょう。
手（腕）でベッドを押さないようにしましょう
足の前面、お腹の筋肉がつかま

膝の曲げ伸ばし運動



壁もしくは椅子にしっかりと腰かけた姿勢を取りましょう。
体が後ろに反らないように、足先を上に向けましょう。
太ももの前の筋肉を鍛え、立ち上がりやすくなります。

片足立ち



壁または手すりにつかまり、片足立ちになり、もう片方の足をゆっくりと上げましょう。
反動を付けずゆっくりと上げましょう。
お尻の筋肉が鍛えられ、片脚立ちや歩く時のふらつきが減少します。

スクワット



つま先を前に向け両足を肩幅に広げましょう。
壁または手すりにつかまり、ゆっくりと膝の曲げ伸ばしを行いましょう。
太もも・お尻の筋肉が鍛えられ、立ち上がりが安定して出来るようになります。

注意点

- ・体調不良や痛みがある時は中止しましょう！
- ・無理をせず自分のできる範囲で運動しましょう！
- ・息を止めないようにしましょう！
- ・休憩しながら運動しましょう！

相談したいときは！ 脳卒中相談センター！

入院や通院をしていると、医療費や生活費の経済的なこと、障害を抱えながら生活すること、退院後の生活と自宅での介護、転院・施設の利用について等、様々な心配事が出てくるものです。そのような病気やけがなどによって生じる様々な生活上の心配事に対して、社会福祉の立場から、患者さん・ご家族と共に考え解決していくためのお手伝いを行っています。

◆利用希望の方

総合医療センター 1 階の**医療社会福祉課**に相談日時をご予約頂くか、直接お越しください。

医師や看護師にお尋ね頂いても構いません。

◆電話 0242-29-9898（直通）

◆受付時間 8：30～17：00

医療社会福祉課のソーシャルワーカーと一緒に、患者さんの入院から退院までの支援を行います。また、入院や通院時に病気のことや療養のことを看護師に相談したい時には患者さん・ご家族と共に考え解決していくためのお手伝いをします。

◆利用希望の方

総合医療センター１階の**入退院支援課**にご連絡頂くか、直接お越してください。外来や病棟の看護師にお尋ね頂いても構いません。

◆電話 0242-29-1015（直通）

◆受付時間 ８：３０～１７：００
（第２・４土曜日と日曜・祝祭日を除く）



あたたかい心と

たしかな医療



発行元 一般財団法人 竹田健康財団 竹田総合病院

初 版：2016 年 12 月

第2版：2025 年 03 月