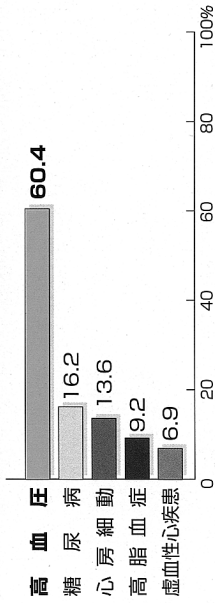


# 脳卒中の発症を予防しましょう

## 高血圧や糖尿病の予防など日頃からの健康管理が重要です

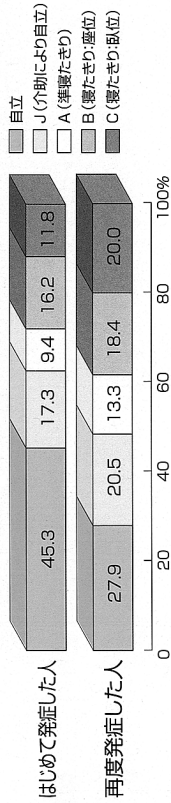
島根県では年間約1,700人の方が脳卒中を発症されていると推測されています。また、はじめて脳卒中を発症した人のうち、約6割の方が「高血圧症」を持っておられました。

図1 脳卒中をはじめて発症した人の基礎疾患の割合（H10～H15）



## 再発をすると日常生活をする上で不自由な事が多くなる可能性が高くなります

図2 脳卒中をはじめて発症した人と再度発症した人の退院時障害の程度比較（H10～H15）



# 再発を予防するために

## 脳卒中の再発は、最初の発作から3年以内が多いようです

初めての発作から1ヶ月間、次いでその後の3年間で特に注意が必要です。病気の型により再発率は少しずつ異なります。自分の型を良く知って予防をしましょう。

## 危険因子を取り除くための治療が必要です。医師の指示に従いましょう

特に治療が必要な病気は「高血圧」「糖尿病」「脂血症」です。「薬を勝手にやめない、勝手にのまない。」医師の指示の元に療養しましょう。

## 今までの生活を振り返り、再発を防ぐ日常生活に改善しましょう

バランスのとれた食事と水分補給に心がけましょう。十分な睡眠・休息をとり疲労の解消と趣味をもつなどしてストレスの発散をしましょう。禁煙、禁酒もしくは、節酒をしましょう。家族や周りの人たちの理解や協力、励ましも重要です。

患者様と御家族の皆様方へ

# 脳卒中の再発予防をしよう

お体の具合はいかがですか？ 突然の病気、入院でさぞ御本人をはじめ、御家族の方も心配されたことと思います。お見舞い申し上げます。

島根県では、脳卒中を発症された方の再発を予防したり、寝たきりにならないために、病院から病気の様子などを知らせていただく「連絡制度」を実施しています。これにより、障害の悪化や再発を予防するための方法やサービスの情報を提供したり、生活上の不安や問題などの相談に応じます。

このことについて御理解をいただき、連絡票の提供に御承諾いただきますようお願いいたします。

\*\*\*\*\*

## お約束します。

- \*患者様及び御家族の皆様のパライバシーは、厳守します。
- \*この連絡制度で得られた情報は、脳卒中等の病気にならないよう、また再発をされないようなしくみを作っていくことに役立てていきます。この目的以外に使用することはありません。

健康長寿しまね

