

脳卒中自己管理ノート



地方独立行政法人 堺市立病院機構

堺市立総合医療センター

SAKAI CITY MEDICAL CENTER

名前

脳卒中ノート 目次

P4. 自己管理手帳とは

P5. 今までにかかった病気について

P6. 緊急連絡先

P7. あなたのかかりつけ医

P8. 血圧・検査値 目標値

P9. 異常を早く見つけましょう

P10. 脳卒中の再発を予防するために食事からできること

P12. お薬と正しく付き合っていきましょう

P14. 脳卒中 運動について

P15～ P39. 記録表

「自己管理手帳」とは

脳卒中や生活習慣病予防のためにご自身の血圧や脈、お薬の内服状況などを記すものです。これらのデータを医師などの医療関係者と共有し治療に活かしていくためのノートです。

血圧・脈などは毎日変化します。同じ条件で測定し、できるだけ毎日記録しましょう。

記録を続けることで、健康の意識向上につながり、内服の飲み忘れ等も防止できます。計画立てて、出来ることから取り組みましょう。



受診時には必ず持ってきましょう。かかりつけ医に、このノートを提示して頂くと、ご自身の健康状態を伝えることが出来て、治療に役立ちます。



毎日記録することで、状態の変化や異常に自分でも早く気づけます。

気になることは受診前にメモをして医師に相談しましょう。



介護スタッフの方もご使用頂けます。介護サービスご利用の方は、ケアマネージャーやヘルパー、デイサービスなどの介護スタッフとも共有してください。代わりに記載して頂いてもよいでしょう。



ご家族や介護スタッフ皆さんで健康を守りましょう。

今までにかかった病気について

今回脳卒中と診断された日

年 月 日発症

年 月 病名

年 月 病名

年 月 病名

年 月 病名

年 月 病名

年 月 病名

年 月 病名

年 月 病名

緊急連絡先

なまえ

続柄

自宅電話

携帯電話

なまえ

続柄

自宅電話

携帯電話

あなたのかかりつけ医

堺市立総合医療センター

脳神経外科
脳神経内科

医師



医院
クリニック
病院
診療所



医院
クリニック
病院
診療所



目標値を書きましょう

血压

最高血压

最低血压

検査値

LDL(コレステロール) ≈100

TG(中性脂肪) 0~150

HbA1C(血糖) 4.6~6.2

BS(空腹時血糖) 60~110

体重

Kg

異常を早く(FAST)見つけましょう

F*Face*(顔)片方の**顔**がゆがむ**A***Arm*(腕)片方の**手**に力が
入らない**S***Speech*(言葉)**言葉**が出ない
ろれつが回らない**T***Time*(時間)症状があれば
すぐ救急車!!!!

上のような症状が出た場合には、もし短時間で消えたとしても、119番で救急車を呼び、すぐに病院で診察を受けてください。

脳卒中治療は時間が勝負です！

脳卒中の再発を予防する為に、食事からできること

食べてはいけない食品はありませんが、以下の注意点に気を付けながら楽しい食生活を送りましょう。

〈 これからの食生活で気を付けるポイント 〉

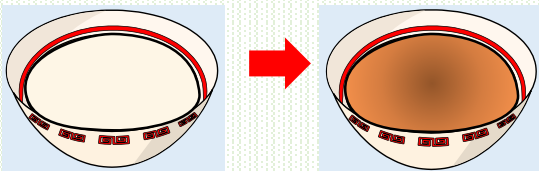
- ◆ **減塩**を心がける
- ◆ **脂質の摂り方**を見直す
- ◆ **不規則な食習慣、食事の偏り**を減らす

① 減塩のコツ

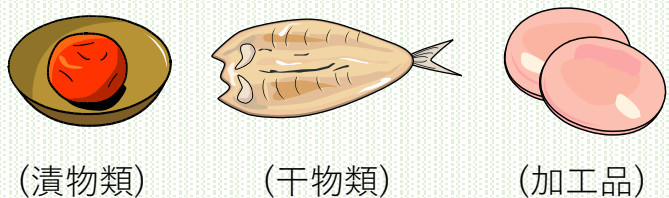
1日の塩分摂取量目安は**6g未満**です

(高血圧症がない場合は、**男性7.5g**、**女性6.5g**が目安となります)

★ 麺類のスープは残す



★ 塩分が多い食品の食べ過ぎに注意



★ 塩分の少ない調味料を使用



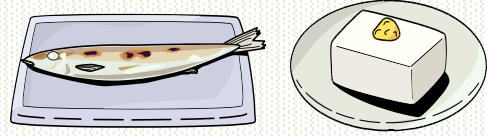
★ 香辛料・香味野菜を活用



少しの工夫で塩分を減らすことができます

② 脂質の摂り方のコツ

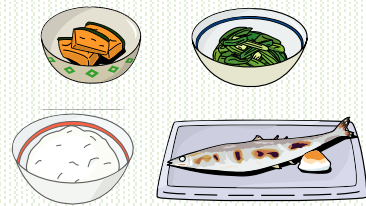
★ 魚介類や大豆製品を積極的に摂る



★ コレステロールが多い食材に注意（卵・魚卵、レバー類など）

③ 食生活を見直す

★ ・主食（ご飯、パン）
 ・主菜（肉・魚・大豆製品）
 ・副菜（野菜・海藻・キノコ類）
 を揃えて、バランス良く摂る



★ 飲酒はほどほどに

ご自身で目標を記入しましょう



改善目標	1ヶ月後	3ヶ月後	6ヶ月後	12ヶ月後
		/	/	/
1.				
2.				
3.				
○：できた △：まあまあできた ×：あまりできなかった				

★ 外来栄養食事指導

退院後の食生活状況確認として、栄養食事指導を予定しています。

予約日： _____ 年 _____ 月 _____ 日

時間： _____ : _____ ~ (30分程度)

※脳卒中自己管理ノートの持参をよろしくお願い致します。

お薬と正しく付き合っていきましょう

お薬には個々に有効性が最大限に発揮されるように用法・用量が指定されています。お薬の用法については専門的な表現がありますので、下の表で処方薬がいつ服用するべきものなのか確認し、決められたタイミングを守りましょう。

食後	食事の後30分以内
食前	食事の前30分（お薬を服用し30分経ってから食事を摂ってください）
食直後	食事の後10分以内（「ご馳走様」を言うとき）
食直前	食事の前10分以内（「頂きます」を言うとき）
食間	食事の前後2時間（食事中ではありません。空腹の状態を表すので間食してはいけません）
起床時	朝起きてすぐ（水以外の飲食をしてはいけません）
寝る前	就寝の30分ほど前

お薬は、基本的には**コップ1杯の水**で服用してください。水なしで服用した場合、食道に貼り付き粘膜を傷めてしまう可能性があります。



食事や飲みものとの影響

一部のお薬は、効果に影響が出たり副作用が多くなったりすることがあるため、特定の飲み物や食べ物を控えていただく必要があります。

🚫📌 現在服用されているお薬で注意が必要なもの 📌🚫

お薬の名前	控えていただく飲食物



飲み忘れを防ぐ工夫

①服薬チェック表を活用する（記録をつける）

お薬を飲んだら手帳などの今日の日付にしるしを付ける方法です。しるしが無ければ服用がまだだということが一目で分かります。脳卒中ノートには飲んだかどうかしるしを付けられるようになっていますので、活用してみてください。

②ピルケースを使用する

市販の配薬ケース（ピルケース）でお薬を小分けして服用する方法です。

誰でも簡単に使用できますが、置き場所を決めておかないとついうっかりと飲み忘れてしまう危険があります。

飲み忘れが心配な場合は次のお薬カレンダーがおすすめです。

③お薬カレンダーを活用する

曜日とタイミング毎にポケットがついており、お薬を入れて準備できるようになっています。

1週間分のお薬を朝・昼・夜・寝る前などご自身の服用されるタイミングでセットできますので、一目で飲み忘れがないかチェックすることができます。



④薬局で一包化できるか相談してみる

一包化は、それぞれの用法で飲むお薬1回分を薬包にまとめることを言います。飲まなければならないお薬を1つ1つ選ばなくても、1つにまとめてあるので管理が楽で間違いも少なくなります。近くの薬局で相談してみてください。



⑤お薬そのものについて医師や薬局に相談してみる

処方されているお薬が多い場合は飲み忘れがあったり、お薬そのものを飲むことが嫌になったりするのは誰でも同じです。

「先生が処方しているから」とご自身を納得させないで、処方医や薬局に相談してみてください。



お薬を飲み忘れてしまったら・・・

1回飲み忘れたからといって、決して2回分を1度には飲まないで下さい。1回分の有効な量を超えて、思わぬ副作用を引き起こすこともあり大変危険です。薬を飲み忘れた時の対処法をあらかじめ医師・看護師・薬剤師にたずねておくと安心です。



★ 活動量を増やす2つのキーワード

適度な運動

- 積極的に階段を使う
- 家事の合間にストレッチ
- 離れたスーパーへ歩いて買い物

人とのつながり

- 家族や友人との交流
- 地域のイベントやボランティア
- ガーデニングや荷物の整理

★ 自宅でできるエクササイズ

○下肢体操

朝昼夜10回程度でしんどくなく次の日に疲労が残らない程度。



スクワット



かかと上げ



片足立ち

★ よくある質問

Q1 いつも夏場は早朝に運動しています。ご飯を食べる前や、薬を飲む前に運動して頑張っても良いのですか？

A1. 朝内服がある方は、朝内服後30分程度経ってから、運動するようにしましょう

Q2. どれくらい歩けばいいですか？

A2. 無理をしないのが前提として、1日6000~8000歩程度の活動量で再発予防効果があると言われています。



★ 食事で気をつけること

- 良くかんで食べる（歯のケア、入れ歯の使用）
- かみにくいものを無理に食べない
- テレビを見ながらなどの「ながら食べ」をしない

★ 安全に食べるために

- 「かみにくいもの」「たべにくいもの」を知りましょう。
- ↓ 食べにくいものの一例



繊維や筋のかたいもの：
例）肉、イカ、タコ、竹輪など



粘りが強いもの：
例）もち、ふかし芋など



球形の里芋、コンニャク、あめ玉
など（窒息の危険性もあります）

★ 水分について

- 水分（水、お茶、コーヒー、紅茶、ジュースなど）で良くむせるときはとろみをつけることで解消することがあります。とろみ剤はスーパー、薬局で購入可能です

トロミ剤 を加えてかき混ぜるだけ!



トロミ剤 を入れます。すぐに15秒間程かき混ぜます。2分程度静置したらトロミづけ完了です。(水やお茶の場合)

高次脳機能障害について

★ 高次脳機能障害とは：脳卒中や脳外傷などで脳が傷ついたことで起こる後遺症です。外見からはわからないため「見えない障害」とも言われており、対人関係や社会生活への適応が難しくなることがあります。自分で症状に気づかないこともあります。

○失語症：言いたい言葉を言えない、言い間違いをする、他人の話す言葉が理解できなくなるなどの症状が現れます。脳卒中が起こった脳の場所によって症状の現れ方が違います。

○失行：手足は動くのに普段できていた歯磨きや着替えなどができなくなる症状です。

○失認：左右の方向がわからなくなったり、体の一部がわからなくなったりする症状です。

○遂行機能障害：行動や作業の計画を立てることができず、うまく実行できない症状です。

○記憶障害：新しいことを覚えることができなくなったり過去の記憶の思い出すことが難しくなったりする症状です。

○注意障害：必要なことに意識を集中することが難しくなったり、状況に応じて気を配ることが難しくなったりする症状です。

○半側空間無視：一方の空間を見落としてしまう症状です。

○病態失認：自分が病気になっていることや麻痺などの症状が自覚できない症状です。

○意欲の低下：無気力な状態になる症状です

○感情抑制困難：些細なことで怒ったり、泣いたり不適切などころで笑い出すなどの症状があります。

★ 退院後、日常生活や仕事に支障が出る場合、上記のような高次脳機能障害が原因のことがあります。お困りごとがあれば、かかりつけ医にご相談ください。

次のページからは、
毎日の記録をつける表になります

～記入例～

日	朝血圧	脈拍	不整	朝の薬	昼の薬	夕の薬	ねる前 血圧	脈拍	不整	排便
1	135/ 80	75	なし	済	済	済	135/ 80	75	なし	あり

1ヶ月目：目標血圧(~) / 体重()kg

日	朝血圧	脈拍	不整	朝の薬	昼の薬	夕の薬	ねる前 血圧	脈拍	不整	排便	酒量/歩数
(例)	135 /80	75	なし	済	済	済	135 /80	75	なし	あり	1合/歩
/1	/						/				
2	/						/				
3	/						/				
4	/						/				
5	/						/				
6	/						/				
7	/						/				
8	/						/				
9	/						/				
10	/						/				
11	/						/				
12	/						/				
13	/						/				
14	/						/				
15	/						/				

1ヶ月目：目標血圧(~) / 体重()kg

日	朝血圧	脈拍	不整	朝の薬	昼の薬	夕の薬	ねる前 血圧	脈拍	不整	排便	酒量/歩数
/16	/						/				
17	/						/				
18	/						/				
19	/						/				
20	/						/				
21	/						/				
22	/						/				
23	/						/				
24	/						/				
25	/						/				
26	/						/				
27	/						/				
28	/						/				
29	/						/				
30	/						/				
31	/						/				

2ヶ月目：目標血圧(~) / 体重()kg

日	朝血圧	脈拍	不整	朝の薬	昼の薬	夕の薬	ねる前 血圧	脈拍	不整	排便	酒量/歩数
/1	/						/				
2	/						/				
3	/						/				
4	/						/				
5	/						/				
6	/						/				
7	/						/				
8	/						/				
9	/						/				
10	/						/				
11	/						/				
12	/						/				
13	/						/				
14	/						/				
15	/						/				

2ヶ月目：目標血圧(~) / 体重()kg

日	朝血圧	脈拍	不整	朝の薬	昼の薬	夕の薬	ねる前 血圧	脈拍	不整	排便	酒量/歩数
/16	/						/				
17	/						/				
18	/						/				
19	/						/				
20	/						/				
21	/						/				
22	/						/				
23	/						/				
24	/						/				
25	/						/				
26	/						/				
27	/						/				
28	/						/				
29	/						/				
30	/						/				
31	/						/				

3ヶ月目：目標血圧(~) / 体重()kg

日	朝血圧	脈拍	不整	朝の薬	昼の薬	夕の薬	ねる前 血圧	脈拍	不整	排便	酒量/歩数
/1	/						/				
2	/						/				
3	/						/				
4	/						/				
5	/						/				
6	/						/				
7	/						/				
8	/						/				
9	/						/				
10	/						/				
11	/						/				
12	/						/				
13	/						/				
14	/						/				
15	/						/				

3ヶ月目：目標血圧(~) / 体重()kg

日	朝血圧	脈拍	不整	朝の薬	昼の薬	夕の薬	ねる前 血圧	脈拍	不整	排便	酒量/歩数
/16	/						/				
17	/						/				
18	/						/				
19	/						/				
20	/						/				
21	/						/				
22	/						/				
23	/						/				
24	/						/				
25	/						/				
26	/						/				
27	/						/				
28	/						/				
29	/						/				
30	/						/				
31	/						/				

4ヶ月目：目標血圧(~) / 体重()kg

日	朝血圧	脈拍	不整	朝の薬	昼の薬	夕の薬	ねる前 血圧	脈拍	不整	排便	酒量/歩数
/1	/						/				
2	/						/				
3	/						/				
4	/						/				
5	/						/				
6	/						/				
7	/						/				
8	/						/				
9	/						/				
10	/						/				
11	/						/				
12	/						/				
13	/						/				
14	/						/				
15	/						/				

4ヶ月目：目標血圧(~) / 体重()kg

日	朝血圧	脈拍	不整	朝の薬	昼の薬	夕の薬	ねる前 血圧	脈拍	不整	排便	酒量/歩数
/16	/						/				
17	/						/				
18	/						/				
19	/						/				
20	/						/				
21	/						/				
22	/						/				
23	/						/				
24	/						/				
25	/						/				
26	/						/				
27	/						/				
28	/						/				
29	/						/				
30	/						/				
31	/						/				

5ヶ月目：目標血圧(~) / 体重()kg

日	朝血圧	脈拍	不整	朝の薬	昼の薬	夕の薬	ねる前 血圧	脈拍	不整	排便	酒量/歩数
/1	/						/				
2	/						/				
3	/						/				
4	/						/				
5	/						/				
6	/						/				
7	/						/				
8	/						/				
9	/						/				
10	/						/				
11	/						/				
12	/						/				
13	/						/				
14	/						/				
15	/						/				

5ヶ月目：目標血圧(~) / 体重()kg

日	朝血圧	脈拍	不整	朝の薬	昼の薬	夕の薬	ねる前 血圧	脈拍	不整	排便	酒量/歩数
/16	/						/				
17	/						/				
18	/						/				
19	/						/				
20	/						/				
21	/						/				
22	/						/				
23	/						/				
24	/						/				
25	/						/				
26	/						/				
27	/						/				
28	/						/				
29	/						/				
30	/						/				
31	/						/				

6ヶ月目：目標血圧(~) / 体重()kg

日	朝血圧	脈拍	不整	朝の薬	昼の薬	夕の薬	ねる前 血圧	脈拍	不整	排便	酒量/歩数
/1	/						/				
2	/						/				
3	/						/				
4	/						/				
5	/						/				
6	/						/				
7	/						/				
8	/						/				
9	/						/				
10	/						/				
11	/						/				
12	/						/				
13	/						/				
14	/						/				
15	/						/				

6ヶ月目：目標血圧(~) / 体重()kg

日	朝血圧	脈拍	不整	朝の薬	昼の薬	夕の薬	ねる前 血圧	脈拍	不整	排便	酒量/歩数
/16	/						/				
17	/						/				
18	/						/				
19	/						/				
20	/						/				
21	/						/				
22	/						/				
23	/						/				
24	/						/				
25	/						/				
26	/						/				
27	/						/				
28	/						/				
29	/						/				
30	/						/				
31	/						/				

7ヶ月目：目標血圧(~) / 体重()kg

日	朝血圧	脈拍	不整	朝の薬	昼の薬	夕の薬	ねる前 血圧	脈拍	不整	排便	酒量/歩数
/1	/						/				
2	/						/				
3	/						/				
4	/						/				
5	/						/				
6	/						/				
7	/						/				
8	/						/				
9	/						/				
10	/						/				
11	/						/				
12	/						/				
13	/						/				
14	/						/				
15	/						/				

7ヶ月目：目標血圧(~) / 体重()kg

日	朝血圧	脈拍	不整	朝の薬	昼の薬	夕の薬	ねる前 血圧	脈拍	不整	排便	酒量/歩数
/16	/						/				
17	/						/				
18	/						/				
19	/						/				
20	/						/				
21	/						/				
22	/						/				
23	/						/				
24	/						/				
25	/						/				
26	/						/				
27	/						/				
28	/						/				
29	/						/				
30	/						/				
31	/						/				

8ヶ月目：目標血圧(~) / 体重()kg

日	朝血圧	脈拍	不整	朝の薬	昼の薬	夕の薬	ねる前 血圧	脈拍	不整	排便	酒量/歩数
/1	/						/				
2	/						/				
3	/						/				
4	/						/				
5	/						/				
6	/						/				
7	/						/				
8	/						/				
9	/						/				
10	/						/				
11	/						/				
12	/						/				
13	/						/				
14	/						/				
15	/						/				

8ヶ月目：目標血圧(~) / 体重()kg

日	朝血圧	脈拍	不整	朝の薬	昼の薬	夕の薬	ねる前 血圧	脈拍	不整	排便	酒量/歩数
/16	/						/				
17	/						/				
18	/						/				
19	/						/				
20	/						/				
21	/						/				
22	/						/				
23	/						/				
24	/						/				
25	/						/				
26	/						/				
27	/						/				
28	/						/				
29	/						/				
30	/						/				
31	/						/				

9ヶ月目：目標血圧(~) / 体重()kg

日	朝血圧	脈拍	不整	朝の薬	昼の薬	夕の薬	ねる前 血圧	脈拍	不整	排便	酒量/歩数
/1	/						/				
2	/						/				
3	/						/				
4	/						/				
5	/						/				
6	/						/				
7	/						/				
8	/						/				
9	/						/				
10	/						/				
11	/						/				
12	/						/				
13	/						/				
14	/						/				
15	/						/				

9ヶ月目：目標血圧(~) / 体重()kg

日	朝血圧	脈拍	不整	朝の薬	昼の薬	夕の薬	ねる前 血圧	脈拍	不整	排便	酒量/歩数
/16	/						/				
17	/						/				
18	/						/				
19	/						/				
20	/						/				
21	/						/				
22	/						/				
23	/						/				
24	/						/				
25	/						/				
26	/						/				
27	/						/				
28	/						/				
29	/						/				
30	/						/				
31	/						/				

10ヶ月目：目標血圧(~) / 体重()kg

日	朝血圧	脈拍	不整	朝の薬	昼の薬	夕の薬	ねる前 血圧	脈拍	不整	排便	酒量/歩数
/1	/						/				
2	/						/				
3	/						/				
4	/						/				
5	/						/				
6	/						/				
7	/						/				
8	/						/				
9	/						/				
10	/						/				
11	/						/				
12	/						/				
13	/						/				
14	/						/				
15	/						/				

10ヶ月目：目標血圧(~) / 体重()kg

日	朝血圧	脈拍	不整	朝の薬	昼の薬	夕の薬	ねる前 血圧	脈拍	不整	排便	酒量/歩数
/16	/						/				
17	/						/				
18	/						/				
19	/						/				
20	/						/				
21	/						/				
22	/						/				
23	/						/				
24	/						/				
25	/						/				
26	/						/				
27	/						/				
28	/						/				
29	/						/				
30	/						/				
31	/						/				

11ヶ月目：目標血圧(~) / 体重()kg

日	朝血圧	脈拍	不整	朝の薬	昼の薬	夕の薬	ねる前 血圧	脈拍	不整	排便	酒量/歩数
/1	/						/				
2	/						/				
3	/						/				
4	/						/				
5	/						/				
6	/						/				
7	/						/				
8	/						/				
9	/						/				
10	/						/				
11	/						/				
12	/						/				
13	/						/				
14	/						/				
15	/						/				

11ヶ月目：目標血圧(~) / 体重()kg

日	朝血圧	脈拍	不整	朝の薬	昼の薬	夕の薬	ねる前 血圧	脈拍	不整	排便	酒量/歩数
/16	/						/				
17	/						/				
18	/						/				
19	/						/				
20	/						/				
21	/						/				
22	/						/				
23	/						/				
24	/						/				
25	/						/				
26	/						/				
27	/						/				
28	/						/				
29	/						/				
30	/						/				
31	/						/				

12ヶ月目：目標血圧(~) / 体重()kg

日	朝血圧	脈拍	不整	朝の薬	昼の薬	夕の薬	ねる前 血圧	脈拍	不整	排便	酒量/歩数
/1	/						/				
2	/						/				
3	/						/				
4	/						/				
5	/						/				
6	/						/				
7	/						/				
8	/						/				
9	/						/				
10	/						/				
11	/						/				
12	/						/				
13	/						/				
14	/						/				
15	/						/				

12ヶ月目：目標血圧(~) / 体重()kg

日	朝血圧	脈拍	不整	朝の薬	昼の薬	夕の薬	ねる前 血圧	脈拍	不整	排便	酒量/歩数
/16	/						/				
17	/						/				
18	/						/				
19	/						/				
20	/						/				
21	/						/				
22	/						/				
23	/						/				
24	/						/				
25	/						/				
26	/						/				
27	/						/				
28	/						/				
29	/						/				
30	/						/				
31	/						/				



地方独立行政法人 堺市立病院機構

堺市立総合医療センター

SAKAI CITY MEDICAL CENTER

このノートに関するお問い合わせは
下記までご連絡ください。

■ 堺市立総合医療センター 脳神経疾患センター

TEL 072-272-1199

月～金 9:00～17:00(祝日除く)

令和3年度より本格的に
脳卒中再発予防を開始しました

入院中に予防教育をおこなった患者さんには
予防内容を継続して行って頂けることを目的に
「脳卒中自己管理ノート」をお渡ししています

● 脳卒中自己管理ノート
内容

血圧測定など生活上のこと

内服管理

食事管理

リハビリなど運動

ご自宅でも継続して自己管理をできるように
かかりつけ医を受診する際には必ずノートを
ご持参して頂くように説明をしております
先生方が、患者さんのご自宅での状況を知る
ための材料にしていただければ、幸いです



地方独立行政法人 堺市立病院機構
堺市立総合医療センター
SAKAI CITY MEDICAL CENTER

脳卒中センター