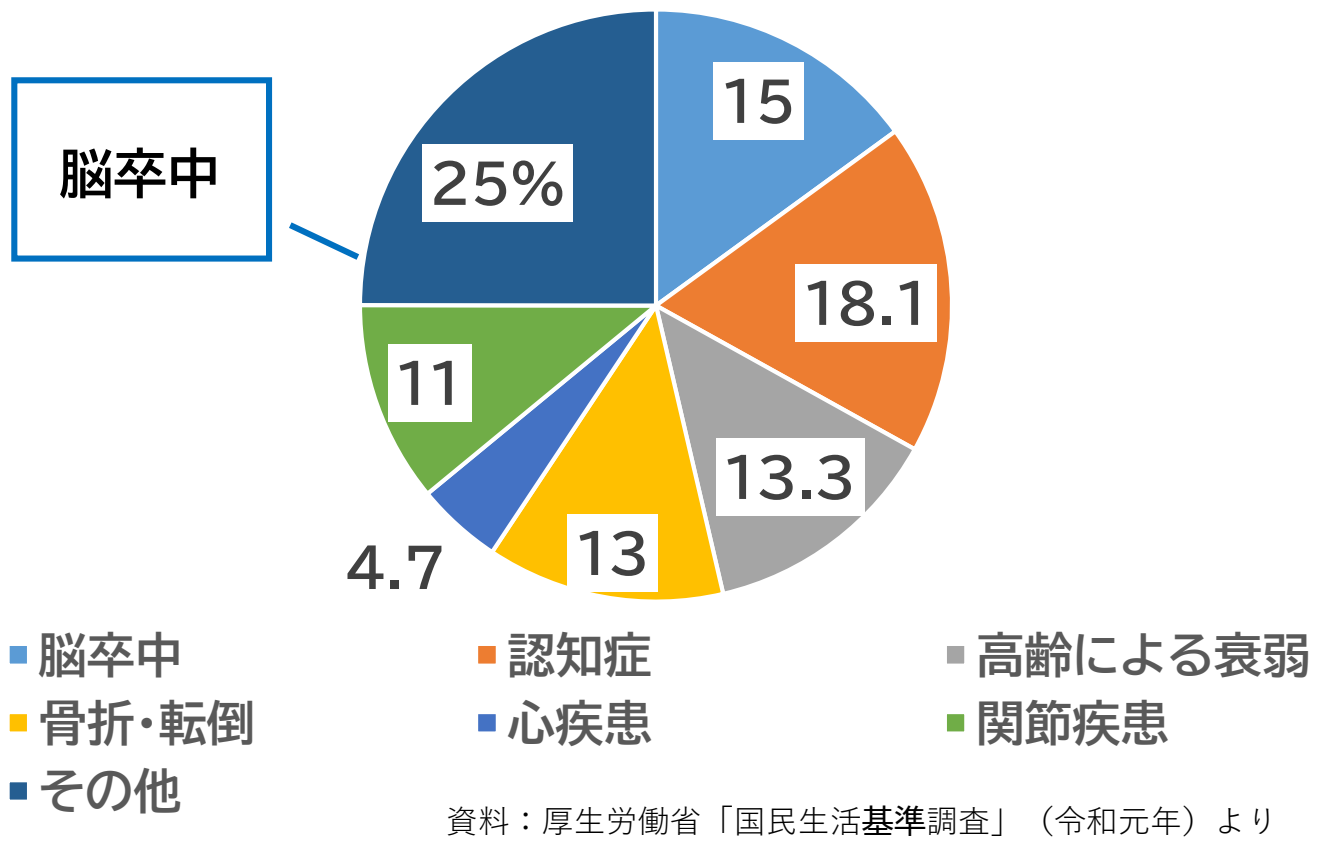
脳卒中（脳出血・脳梗塞）は、発症後も負担の大きい病気の一つです

脳卒中は寝たきりの原因疾患の第2位

65歳以上の介護が必要となった主な原因



資料：厚生労働省「国民生活基準調査」（令和元年）より

脳卒中にかかる費用

医療費

急性期・回復期　維持期

●入院費
●通院費
●薬代など

＋

介護費

●通所・訪問介護
●通所・訪問リハビリ
●介護医用品購入費用など

●脳卒中の予防のために、自分でできるチェックがあります
●脳卒中の原因には、高血圧や心房細動といわれる不整脈などがあります

血圧を測る：高血圧を早期に発見する

●血圧自己測定のポイント
・厚手の服は脱ぐ
・腕は心臓と同じ高さにする
・決まった時間に測る
・朝は、起床後30分以内で朝食と薬を飲む前
・夜は、入浴後30分以内を避け就寝前などリラックスした時

心臓のリズムの乱れ（不整脈）がわかります

脈を測る：自分の手首の動脈で、不整脈をチェックする

●人差し指、中指、薬指の3本を使って、手首にある親指の付け根の骨の内側で脈に触れることができます。
●普通は、脈は同じ間隔と強さで、15秒間で12～25回（1分間で50～100回）触れますが、心房細動などがあると、リズムが乱れます。

●医師に相談するポイント
血圧135/85以上が続くとき、脈のリズム（間隔や強さ）に乱れがある時

2023年12月　脳卒中リハビリテーション看護認定看護師　西田由紀子