



脳卒中リハビリテーション看護認定看護師

かわぐち しんいちろう

たなか ちひろ

川口 慎一郎 (救命救急センター)

田中 千尋 (脳神経外科・脳神経内科・救急)

福岡東医療センターには現在、2人の脳卒中リハビリテーション看護認定看護師が在籍しています。重篤化回避や異常の早期発見のための観察やケア、障害を抱えても日常生活を送ることができるよう調整したり、多職種との連携しながら早期リハビリテーションを実施するなど役割を担っています。

脳卒中発症後の**退院後の生活**について「①運動」「②食事」「③内服」「④再発時」の4シリーズに分けてお話しさせていただきます。今回は第2弾の「**②食事**」です。



脳卒中は、生活習慣病である**高血圧・糖尿病・脂質異常症・不整脈(心房細動)**があると起きやすい疾患です。脳卒中予防のためには**しっかり治療することと生活を整えることが大切です。**

脂質異常症や高血圧予防のための食事の基本は、規則正しい食事時間・栄養バランスを心がけることです。

脂質異常症予防のためのポイント

1. 肉の脂身、卵などコレステロールの多い食品をとりすぎないようにしましょう。
2. 魚や大豆などのたんぱく源をとり入れましょう。
3. 野菜をたっぷり食べましょう。(生野菜なら両手、ゆで野菜なら片手程度)



高血圧予防のためのポイント

1. 加工品を減らして新鮮素材を選びましょう
2. 麺類は汁をできるだけ残しましょう
3. 汁物は1日1杯以下にして、具沢山にしましょう
4. 酸味・辛味・香りを利用しましょう
5. 少しの量でも味を感じることはできるため、味付けは少量にしましょう

