

専門看護師・認定看護師 NEWS

Vol.7

2025年2月発行



独立行政法人 国立病院機構
福岡東医療センター

脳卒中リハビリテーション看護認定看護師

救命救急センター 川口 慎一郎

脳卒中リハビリテーション看護認定看護師は、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、多職種と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。

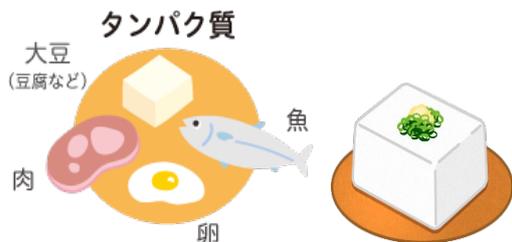
※今回は食事についてお話しします。※

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



※ご飯はもっとも多くの糖質を含みます。大切な栄養源です。

戦う体をつくるためには**ご飯**だけ抜かずにバランスよく適切な量を摂取しましょう。