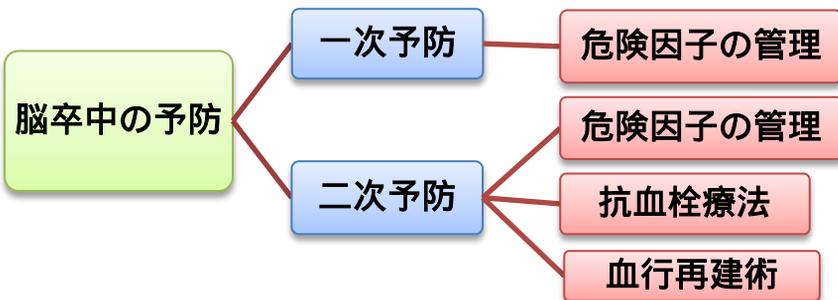




脳卒中予防について

脳卒中の予防には、
一次予防→既往のない者からの発症予防、
二次予防→既往がある者からの再発予防があります。
共通しているのは、危険因子の管理です。



脳卒中の危険因子
 高血圧・高脂血症・
 心房細動・喫煙
 →グレードA
 飲酒・無症候性脳
 梗塞・無症候性頸
 動脈狭窄
 →グレードB
 糖尿病→グレードC

* 上記のグレードとは、
 脳卒中ガイドライン委員
 会がrecommendation
 gradeに関する分類、
 予防介入についての
 推奨のグレードを示す。

今回は、脳卒中(脳梗塞・脳出血・クモ膜下出
 血)の一次・二次予防に共通する危険因子、
 【高血圧】の管理について紹介します。

「一次予防」 降圧目標値

高齢者: 140/90mmHg未満

若年・中年者: 130/85mmHg未満

糖尿病・腎障害合併症例: 130/80mmHg未満

「二次予防」

脳梗塞再発予防では、目標とする血圧レベルは少なくとも140/ 90mmHg
 未満とする。

高血圧性脳出血では血圧のコントロールが不良例での再発が多く、再発
 予防のために特に拡張期血圧を75~90mmHg以下にコントロールする。



以上の値を基準にして、毎日行うバイタルサイン測定がそれぞれどんな意味をものかを正
 しく理解し、入院中の健康・リスク管理、退院にむけた健康管理指導をしましょう。
 ただし、1.治療法、2.内服薬の種類と効能など個別性があることを忘れず、医師や薬剤
 師に相談・確認をとりましょう。

参考文献:脳卒中ビジュアルテキスト、

脳卒中治療ガイドライン2009、高血圧治療ガイドライン2009

再発予防に関する健康管理指導に関する相談、お待ちしております。

脳卒中リハビリテーション看護認定看護師 2A 内線292 越野 明子

高齢者への理解を深めよう！図書紹介



辻仁成
 『99歳まで生きたあかんぼう』
 ある料理人の人生を0才から99才まで一年ずつ綴った作品。当たり前前のことですが、高齢者はそれぞれいろんな歴史があること、改めて考えさせられました。日々のケアの中で、忘れがちで、忘れてはいけないことを気づかせてくれる作品。

宮崎和加子 『認知症の人の歴史を学びませんか？』

痴呆から認知症へ。人として尊重されない悲しい時代を経て、今に至るのも歴史の1ページ。多くの患者さんが表紙のような笑顔になるようにケアを求めていると思います。



どちらもすぐに読める簡単な本なので、お勧めです

老人看護専門看護師 岩崎友理子(3AB棟 内線393)



脳卒中豆知識 ×クイズ

脳卒中は、日本人の死亡原因第2位である。脳卒中は、寝たきりになる疾患第1位である。脳卒中の最大の危険因子は、肥満と喫煙である。

日本人に多い脳卒中のタイプは、ラクナ梗塞であったが近年増加しているのはアテローム性脳梗塞である。

収縮期血圧160mmHg, 拡張期血圧95mmHgから

高血圧の治療を行うことが脳梗塞の発症を低下させるといわれている。

脳梗塞の治療法であるrt-PAは、発症後から4時間以内であれば適応となる。

答え: ×:第3位 ×:高血圧と喫煙
 ×:心原性脳梗塞が増加
 ×:3時間から4時間変更になりました。



脳卒中リハビリテーション看護認定看護師 (PHS 292) 越野明子

こんなことありませんか？

20歳を過ぎた脳性まひのAさん。高口蓋で前歯は突出し、常に口を開けた状態。食事はきざみ食、水分はとろみをつけてスプーンで介助を受けています。Aさんの上唇は食事の時動くことなく、顎の上下運動と舌のわずかな動き、上を向くことで重力を利用し食物を処理しています。最近、てんかん発作や睡眠リズムの乱れが目立ち、食事でむせたり体重減少傾向です。

どうしたらいいの？

食形態の変更、栄養補助食品の利用を検討し、効率的な栄養摂取をすすめます。食事介助時の口唇閉鎖補助、口唇周囲の筋を刺激する訓練等で、上唇を下ろす動きを促します。

すごい！コーヒーで至福のひととき



ところが、Aさんは大好きなコーヒーになると、上唇をコップに沿わせるように動かしてコーヒーを上手にすすり、笑顔を見せてくれます。大好きなものを飲むことで、上唇の動きが無理なく引き出され、良い訓練になっています。

好きなものを摂ることって、大事ですね。安全に、できるだけ口から食べ続けられるように低栄養や脱水を予防し、誤嚥を防ぐ食べ方を支援することが大切です。

摂食・嚥下障害看護認定看護師 青木ゆかり(外来)



事例研究を やってみよう！

小児看護専門看護師 市原真穂 (PHS 787)

専門看護師のお仕事の一つに、スタッフの専門職としてのスキルアップ支援があります。そのうち今回は、「実践を深く探究する活動の支援」として、看護計画を立案して援助の効果を検証する仮説検証型の事例研究をやってみよう、というお話です。

看護計画を検証しよう型/仮説検証型



何がどのように変わった理由は？

看護計画を検証しよう/仮説検証型の事例研究は、日常の看護業務である看護過程の展開を発展させたものです。対象となる方の「ニーズ」を、背景や状況を含めてしっかりアセスメント、そしてニーズを充足するケアを調べ、最も効果があると考えられるケアを計画・実施して評価します。簡単でしょ！一緒に取り組みましょう

