

脳卒中患者 支援手帳



千葉県マスコットキャラクター チーバくん

千葉県

脳卒中の診断を受けた方へ

～本書の使い方～

この手帳は脳卒中患者さんのために作られた手帳です。

脳卒中は前触れもなく発症し、急速に悪化する病気であり、脳の組織が突然損傷されることで、生命に関わる重大な事態に陥ったり、重度の後遺症を残す例も多くあります。しかし、速やかに命を救う救命治療を受け、早期に専門的なリハビリテーションを受けることで、失った身体機能の一部を獲得することができる例も多くあります。病気の経過等を理解した上で適切な治療を受けたり、治療を受ける上での困りごとを解決する手助けとしてこちらの手帳を利用いただければ幸いです。

目次

あなたの情報	2
脳卒中とは	4
脳梗塞の種類	5
脳卒中に伴う症状について	6
脳卒中の治療について	10
脳卒中と診断されて入院中に まず取り組みたいこと（急性期）	14
病状が安定して回復に向かっているときに 確認したいこと（回復期）	24
あなたが望むことについて大切な人と話してみませんか	28
自宅退院前に取り組みたいこと	30
地域で生活するにあたって取り組みたいこと （再発を予防するために）	35
千葉県における相談先について	43
脳卒中の方の自動車の運転について	46
コミュニケーションに障害がある人との接し方	48
就労世代が発症した際に確認したいこと	50
手帳に記載されていることをより詳しく知るために	53
お役立ち情報	54
有用な社会資源	58
お金のこと	60

あなたの情報

あなたの情報

住 所	
名 前	
電 話 番 号	

あなたのかかりつけ医（身近で相談できる近所のお医者さん）

医療機関名	
電 話 番 号	
診療科・医師名	

入院や検査をしたことがある総合病院

医療機関名	
電 話 番 号	
診療科・医師名	

脳卒中以外でかかったことがある病気

病気の名前	①	<input type="checkbox"/> 治療済
	②	<input type="checkbox"/> 治療済
	③	<input type="checkbox"/> 治療済
	④	<input type="checkbox"/> 治療済
	⑤	<input type="checkbox"/> 治療済
治療した 医療機関	①	
	②	
	③	
	④	
	⑤	

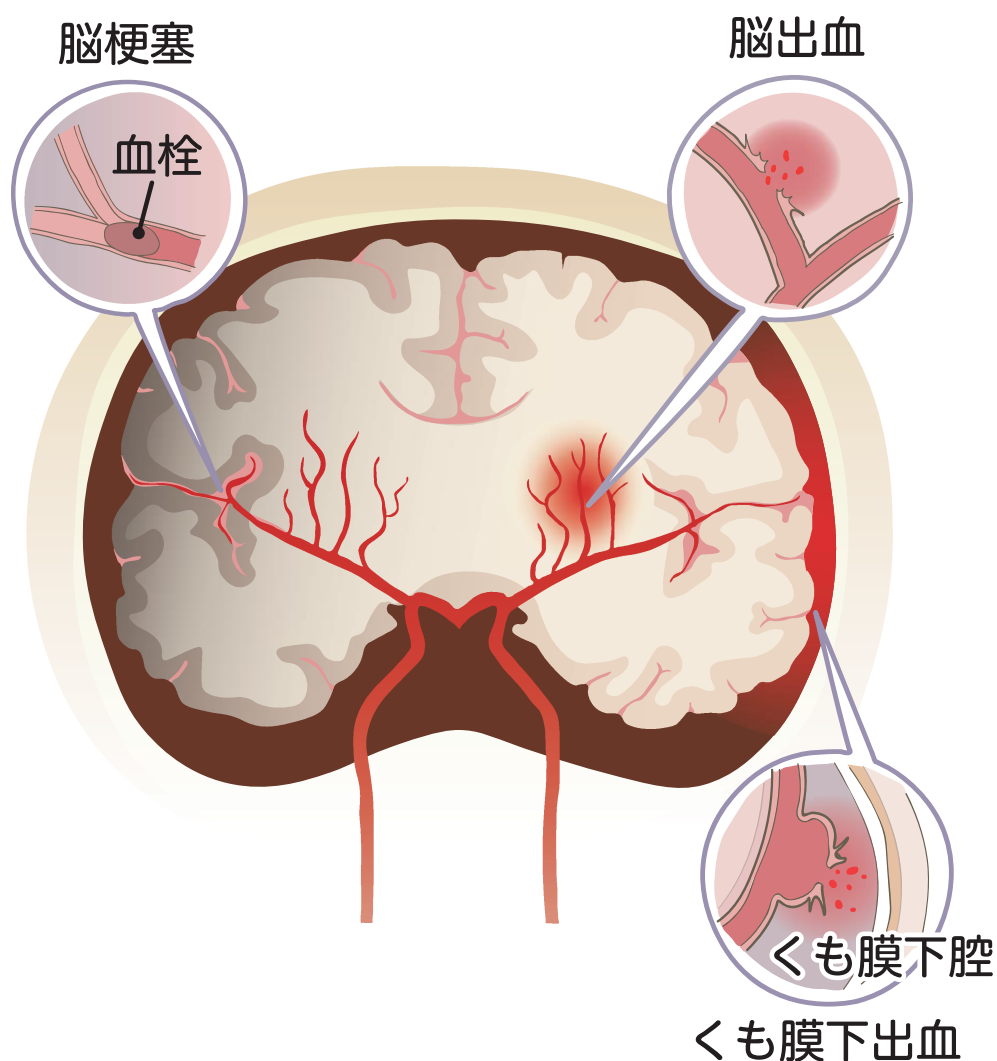
緊急連絡先（自宅以外の連絡先があれば記載してください）

住 所	
名 前	
電 話 番 号	

脳卒中とは

脳卒中とは、脳の血管が詰まったり、破れたりすることによって脳の機能に障害が起きる病気の総称であり、大別すると「脳梗塞」、「脳出血」、「くも膜下出血」があります。

「脳梗塞」とは脳の血管が詰まることでおきる病気で、「脳出血」、「くも膜下出血」は、脳の血管が破れて出血してしまう病気です。

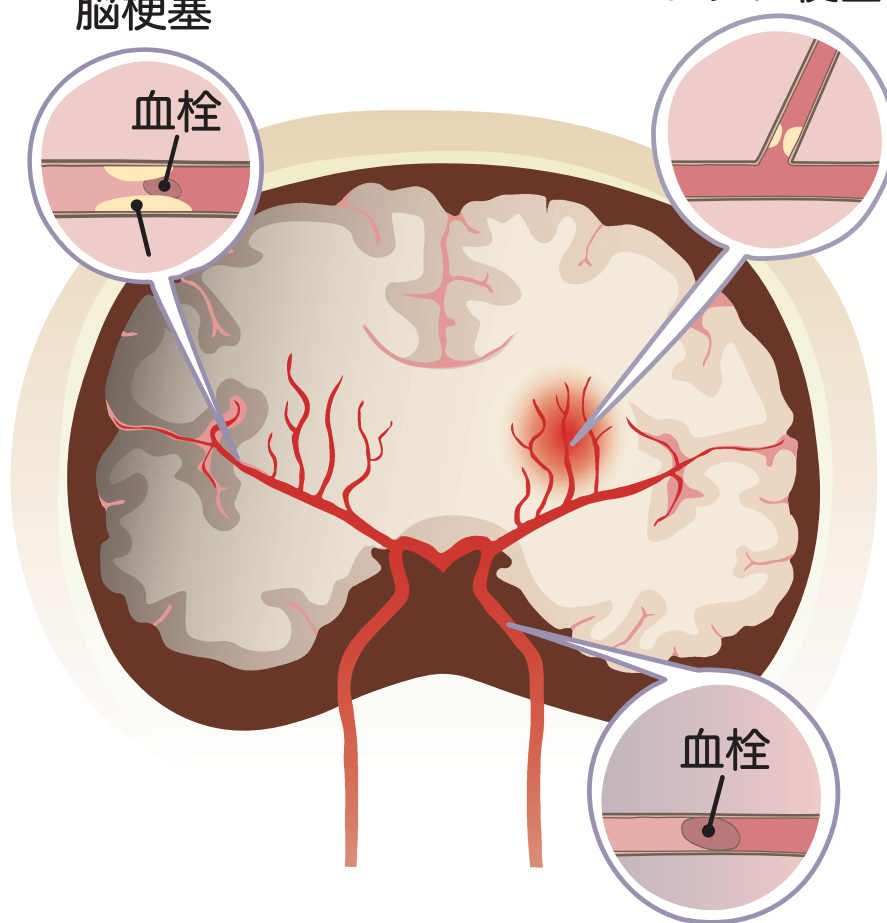


脳梗塞の種類

大きく分けて①ラクナ梗塞（脳の細い血管が詰まる）、②アテローム血栓性脳梗塞（脳の太い血管が詰まる）、③心原性脳塞栓症（心臓等でできた血栓（血の塊）が脳血管まで流れてきて血管が詰まる）の3種類があります。

アテローム血栓性
脳梗塞

ラクナ梗塞



心原性脳塞栓症

脳卒中に伴う症状について

脳卒中の治療が目指すこと

脳卒中に伴いよく見られる症状として、脳の血管の障害部位により、左右片方の手足が動かなくなる（手足の麻痺）、手足がつっぱる（痙縮）、食べ物を飲み込むことが難しくなる（嚥下障害）、言葉を話す・聞く・読む・書くが難しくなる（失語症・構音障害）、記憶力や注意力が低下する（高次脳機能障害）などがあります。

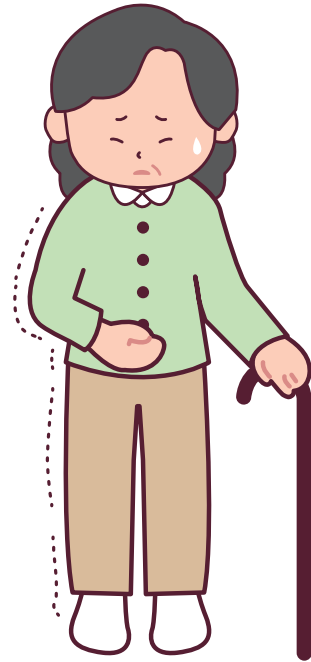
● 手足の麻痺

「手足の麻痺（片麻痺）」は、一般に左右いずれかの手足にみられ、更衣・トイレ動作・歩行など日常生活における動作に支障をきたします。



● 痙縮

「手足のつっぱり（痙縮）」は、麻痺した手足の筋肉の緊張のことです。脳卒中に伴う症状は、基本的に発症時にピークとなりますが、痙縮は脳卒中発症後に時間の経過とともに現れます。過度な痙縮は、異常な姿勢や痛み、手足の動かしにくさの原因となります。



● 摂食嚥下障害

「飲み込みの障害（摂食嚥下障害）」は、飲食物をうまく飲み込めなくなる障害です。飲んだり食べたりするとき、口からこぼれたり、誤嚥（食べ物が気管へ入ってしまう）してムセたり、喉に残る感じがします。摂食嚥下障害があると、食事がとりづらくなり、体重減少や脱水、誤嚥性肺炎（口の中の細菌が唾液や食べ物と一緒に誤嚥され、気管支や肺に入ることによって生じる肺炎）の原因となります。



● 言葉の障害

「言葉の障害」には、失語症と構音障害があります。失語症は、大脳（多くは左脳）の言語領域の損傷により生じ、話す・聞く・読む・書くことが難しくなります。損傷の部位により症状の表れ方が異なります。構音障害は、口の動きが悪くなって呂律が回らなくなります。

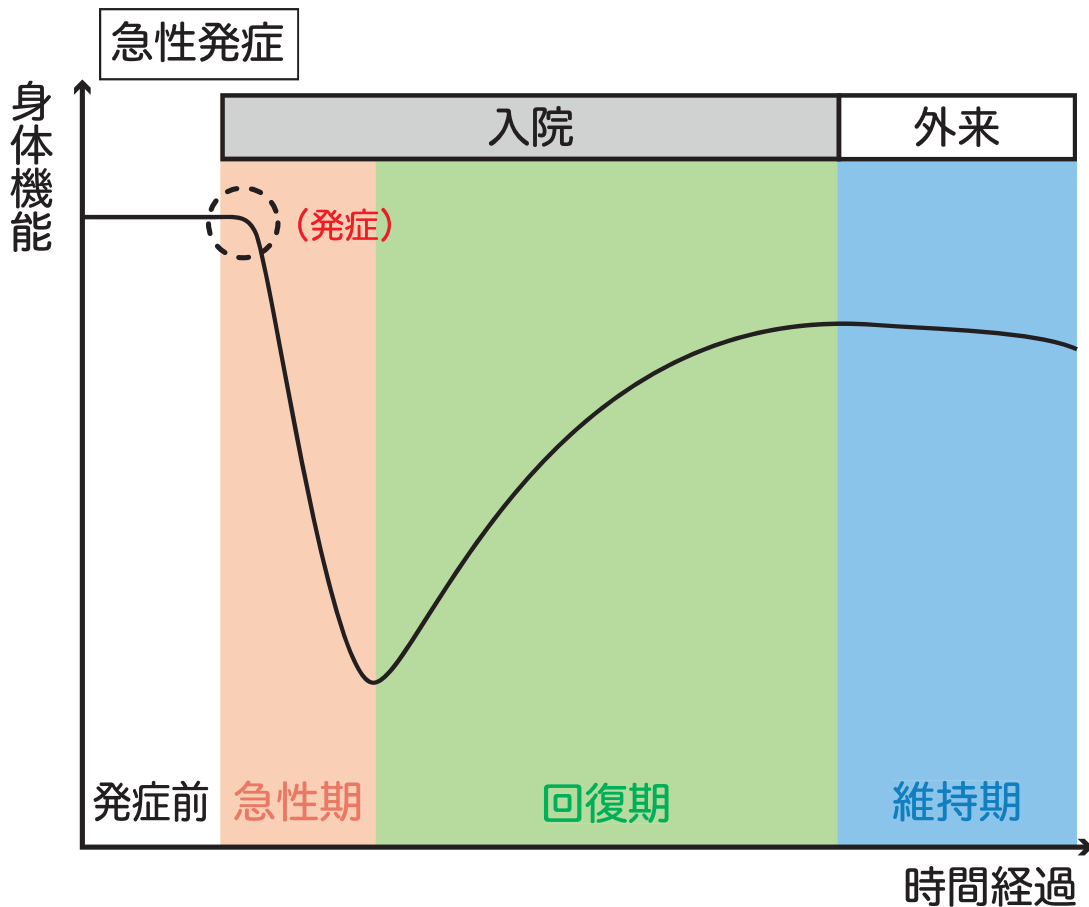


● 高次脳機能障害

「高次脳機能障害」は、記憶力の低下、注意力の低下、計画し順序立ててやり抜く力の低下、感情や行動の抑えが効かないなど、多彩な症状があります。一見して分かりづらく、見えない障害とも呼ばれますが、自動車運転再開や復職に影響しうるものです。



● 身体機能と時間



脳卒中発症後には身体機能が大きく低下する場合がありますが、速やかに適切な治療を行った場合には、発症後の数週間は身体機能の改善率が高く、その後なだらかな回復を経て、発症後6ヵ月までに横ばいとなります。重度の麻痺ほど回復に時間を要し、日常生活動作は手足の麻痺よりもやや遅れて回復します。言葉の障害や高次脳機能障害は場合によっては更に長期間にわたって、緩やかに回復する傾向があり、結果的に残存する手足の麻痺や言葉の障害などの機能低下を「後遺障害」と呼びます。

脳卒中の治療について

脳卒中の治療が目指すこと

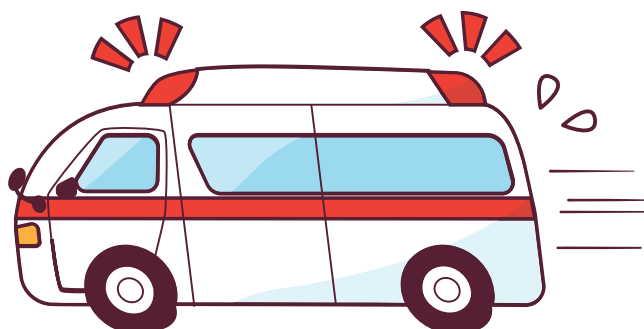
脳卒中に共通していることは前触れなく発症し、急速に進行する病気であることです。

そのため、脳卒中を発症した場合には、まず、急性期治療を担う専門病院に搬送され「命を救う」ことを第一目的とした治療がまず行われます。

次に、命の危機を脱するための治療が終わり、症状が安定したら（数週間（症状安定）～数ヵ月）自宅や社会に戻ってからの生活を少しでも元に近い状態に近づけるためのリハビリテーションが行われます。

次にご自宅等の地域での生活時期においては、獲得した心身機能を基盤として、より自分らしい暮らしを実現するためにリハビリテーションが行われます。

脳卒中と一言で言っても、こういった障害が現れるかは患者さんお一人お一人で様々ですが、身体機能や生活が発症前に近い状態に近づけることができる可能性もありますので、こういった生活を送りたいか考えた上で、こういった治療が可能か医師に相談してみましょう



脳卒中の治療内容

脳卒中の治療は脳卒中のタイプや症状、障害などに応じて行われます。

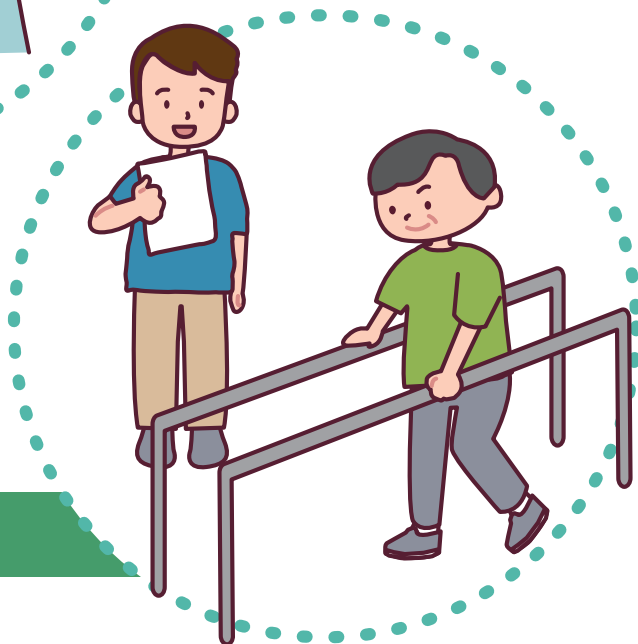
薬物治療



手術や血管内治療



リハビリテーション



救命治療

リハビリテーション

生活の場

急性期対応

(命を救うために手術など)

転院

(集中的なリハビリテーションが必要な場合)

脳卒中の発症
救急搬送



回復期対応医療機関

(脳卒中患者に集中的にリハビリテーションを行う回復期リハビリテーション病棟等)

転院・入所

療養型施設

介護が必要な方の内、入院治療が必要ない方がリハビリテーションを行いながら在宅等への復帰を目指す介護老人保健施設等

退院

症状が軽症で集中的なリハビリテーションが必要ない場合

退院

入院・入所

退院・退所

危険因子

高血圧
糖尿病
脂質異常症等

在

(自宅・介護老人福祉)

医療機関

(の治療を行う急性期病院等)



居宅介護支援事業所

ケアマネジャー
介護サービスを調整する事業所



居宅サービス事業所

住み慣れた地域で生活ができるよう
に介護サービスを提供する事業所等



かかりつけ医療機関等

住み慣れた地域で生活ができるように
在宅医療等の各医療を提供する施設等



宅

(施設・障害福祉施設等)

脳卒中と診断されて入院中に まず取組みたいこと（急性期）

これからのことについて確認してみましょう

脳卒中になったばかりで病気に対する知識がないため、不安に思うことや混乱することが多いかと思います。発症してすぐの方はご自身で確認することが難しい場合もありますので、ご家族も一緒に落ち着いて考えてみましょう。どのような治療があるのか、後遺症はどうかなどを事前に知っておけばご本人だけでなく、ご家族も安心でき、事前に必要な対応も準備可能です。



主治医や病院に確認したいこと

● 今の時点で分かっていること

脳卒中を 発症した日	年 月 日
病 名	脳梗塞 / 脳出血 / くも膜下出血 / その他 ()
入 院 日	年 月 日

● 病気の状態について

麻痺	なし あり (右手 / 左手 / 右足 / 左足 / 顔)
感覚障害 (しびれ、にぶさ)	なし・あり ()
視力・視野障害 (みえにくさ)	なし・あり ()
高次脳機能障害	なし・あり ()
言葉の障害	なし・あり ()
摂食嚥下障害 (飲み込みにくさ)	なし・あり ()

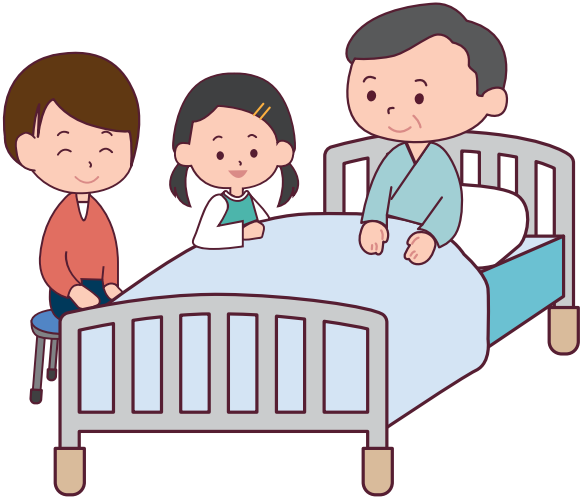
● 今後の治療について

入院はどの程度必要ですか？	
どの程度まで回復しますか？	
後遺症は残りますか？	
復職までどの程度かかりますか？	
その他： 気がかりなこと 確認したいこと	

※今後の病状の変化で治療の見込みも変わりますので、あくまでも、現時点の見込みとして確認してください。

ご家族をはじめとした協力をお願いしたい方について

病気をきっかけにご自身やご家族の生活は、少なからず変化することがあります。その変化に対応するために、入院中に気がかりなことや、ご家族をはじめとして協力者をお願いしたいことを整理してみましょう。



● あなたに協力してくれる方

協力者	① (関係： 連絡先：)
	② (関係： 連絡先：)
	③ (関係： 連絡先：)

例：配偶者・子供・兄弟・親・知人・友人の名前など

● あなたが入院することで影響がでる方

気がかりな方	養育が必要な子供 ()
	介護が必要な家族 ()
	ペット ()
	その他 ()

● 療養生活に関することを、どなたにお願いしますか

病院での大切な説明の時の同席	<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③ <input type="checkbox"/> その他 (連絡先:)
病院でのお見舞いや身の回りの世話	<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③ <input type="checkbox"/> その他 (連絡先:)
病院での身元保証人	<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③ <input type="checkbox"/> その他 (連絡先:)
病院での支払いや金銭管理	<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③ <input type="checkbox"/> その他 (連絡先:)
家族の世話 (家事・買い物・子供の送迎など)	<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③ <input type="checkbox"/> その他 (連絡先:)
家族の介護	<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③ <input type="checkbox"/> その他 (連絡先:)
ペットの散歩	<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③ <input type="checkbox"/> その他 (連絡先:)

各困りごとは公的サービスで補えることがあります

● 子供の食事

ファミリーサポート（各市町村）

● 学童保育

小学校低学年であれば、学童保育が一時利用出来る可能性があるので、学校に入っている学童保育や学校の先生にも相談してみましよう。

● 延長保育

仕事の事情などでやむを得ず規定の保育時間を超えてしまう場合に、時間を延長して子供を預けられる制度です。

● 介護サービスの拡充

一時的に、ショートステイやデイサービスなど、長時間の介護をお願いすることも可能です（各市町村の介護保険課・介護保険を利用している方は、担当ケアマネジャーへ相談を）。

● 身元保証人について

お願いできる方がいない場合は遠慮なく、医療機関の相談窓口にご相談してみてください。状況をお聞きしながら対応してさせていただきます。

お金のことで確認したいこと

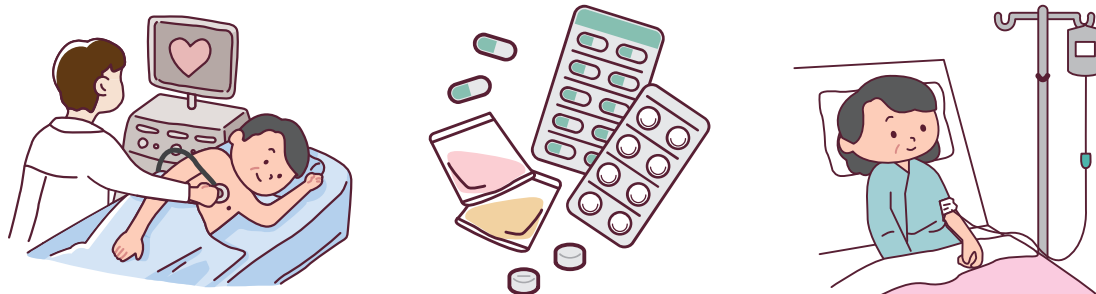
脳卒中になって、入院費用や保証金をどのように工面するかなどお金についての心配ごとも出てくると思います。まずは、一旦立ち止まって、お金について整理してみましょう。

収入（入ってくるお金）		金額
給与（休職中に見込まれる収入）・年金		
家族からの収入		
生命保険還付金		
預貯金		
その他		
収入（入ってくるお金）の小計		
支出（出ていくお金）		金額
治療 にかか るお 金	健康保険が適用になるもの	
	健康保険が適用にならないもの	
	家族が病院に付き添うお金	
	通院時の交通費	
	必要な用具の購入費（装具等）	
	診断書作成料	
家族（家庭） にかか るお 金	生活費	
	教育費	
	介護費	
その他		
支出（出ていくお金）の小計		
収支（「入ってくるお金」－「出ていくお金」）		

出典：脳卒中の治療と仕事の両立お役立ちノート

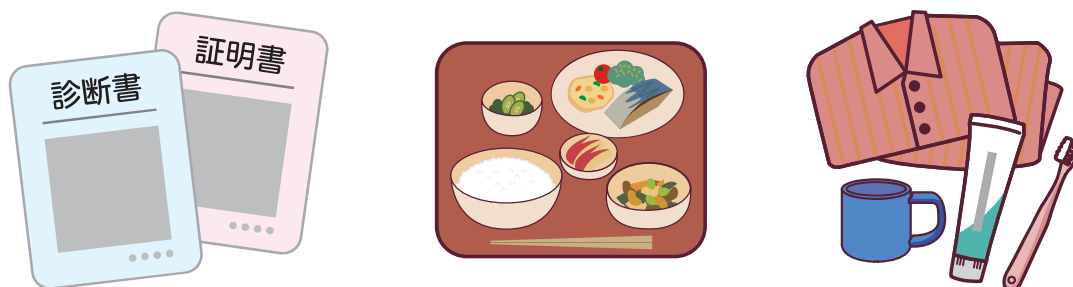
● 治療にかかるお金（健康保険が適用になるもの）

入院費用、診察費用、検査費用、手術費用、薬代



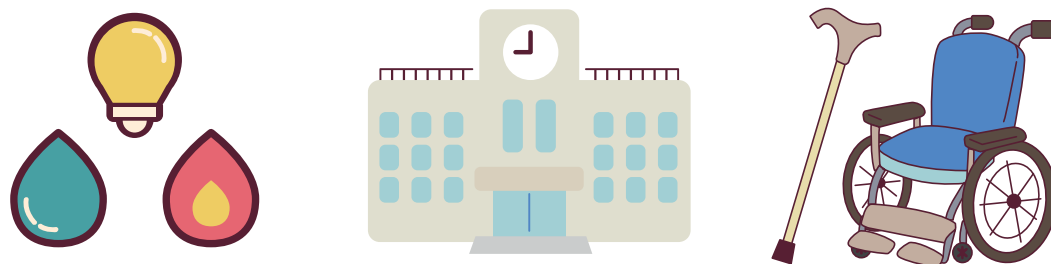
● 治療にかかるお金（その他）

通院・付き添いの交通費、必要な用具の購入、入院時の個室代、食事代、診断書作成資料



● 家族（家庭）にかかるお金

生活費、教育費、介護費



生活やお金に関する困りごとは、医療ソーシャルワーカー（MSW）、社会福祉士や精神保健福祉士にまずは相談してみましょう。医療費や申請手続きの相談、生活の相談にのってくれます。不明な点は、是非相談してみてください。また、現在仕事をしている方はP50「就労世代が発症した際に確認したいこと」も確認してみましょう。