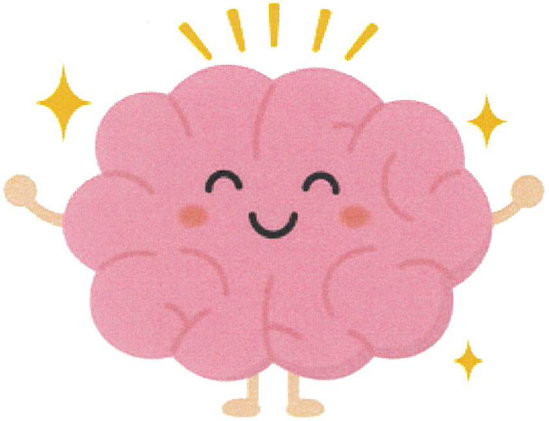




脳卒中を防ぐための、薬との上手な付き合い方

2026年10月15日

健康セミナー

奈良東九条病院薬剤科　今村美和

脳卒中の危険因子を知っていますか？

- 高血圧
- 糖尿病
- 脂質異常症
- 心房細動などの心疾患
- 喫煙
- 過度の飲酒
- 肥満・メタボリックシンドローム



危険因子を知り、コントロールすることが
脳卒中予防の第一歩です。

引用：厚労省e-ヘルスネット「脳血管障害・脳卒中」

脳卒中にならないために～一次予防～

- 血圧を適切に管理する

  降圧目標：**130/80 mmHg**未満
  家庭血圧**125/75 mmHg**未満

- 血糖・コレステロールを管理する
- 禁煙・節酒・運動
- 減塩など食生活を見直す

生活習慣の改善でリスクをコントロール
高血圧は最大の危険因子

脳卒中になった後に～二次予防～

脳梗塞・脳出血共通で使用する薬

- 血圧を下げる薬
- コレステロールを下げる薬
- 血糖値を下げる薬

動脈硬化を予防する

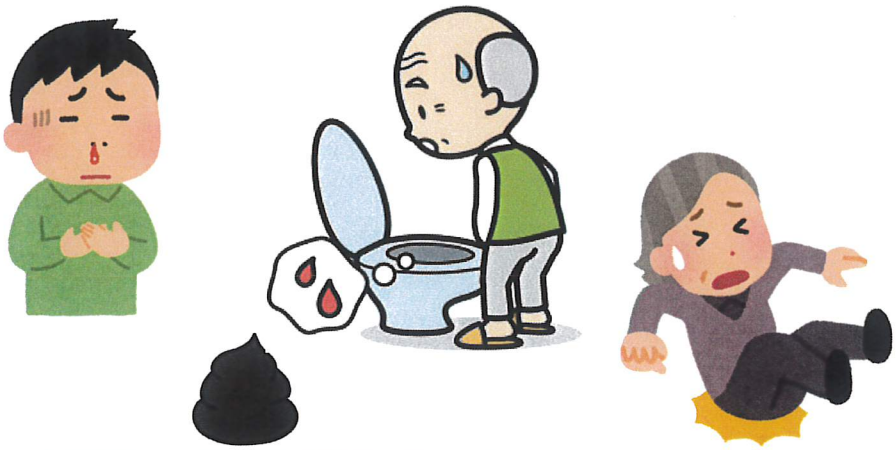
脳梗塞の薬

- 抗血小板薬
- 抗凝固薬

血を固まりにくくする（血液サラサラの薬）

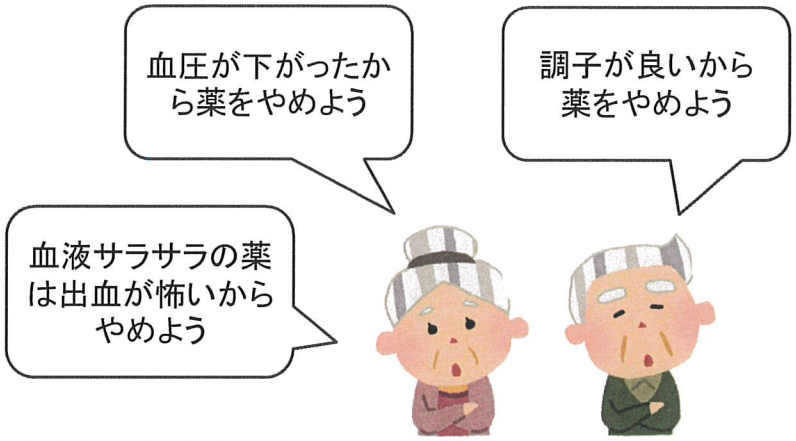
再発を防ぐために薬を続けることが重要

血液サラサラの薬の注意点



鼻血、黒色便、血尿、転倒などがありましたら病院に相談してください

脳卒中の薬は自己判断でやめない



薬をやめたいと思ったら自己判断でやめずに病院に相談してください

脳卒中は再発しやすい！

初発脳卒中410人中、108人が10年以内に再発したとの報告あり

再発は1回とは限らない！

108人中

- 1回再発が88人
- 2回再発が13人
- 3回再発が6人
- 4回再発が1人

引用：久山町研究（Hataら 2005年）

薬を飲み忘れる理由

夜はときどき飲むのを忘れるなあ

シートから取り出す時に落としてしまうことがあるんだよね

薬が増えて、飲むタイミングもいろいろで、飲み忘れる

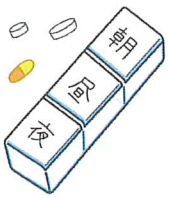
飲んだか飲んでないか分からなくなることがあるんだよね



飲み忘れを防ぐために

- 一包化してもらう
- ケースに分ける
- お薬カレンダーを使用する
- 携帯電話のアラーム機能を使う
- 毎日の行動とセットにする
- 外出する時は薬を持ち歩く
- 家族に協力してもらう
- 訪問看護などを活用する





体調が悪いときは薬にも注意

発熱・嘔吐・下痢・食事がとれない



薬によっては体への負担が大きくなることがある

ご飯が食べられないときは、
すぐに病院に電話で相談してください

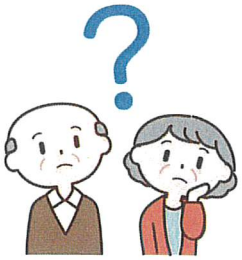
よくある質問

Q1：　お薬を飲み忘れたらどうする？

A1：　前回飲み忘れたからといって、次回に2回分をまとめて服用するようなことは絶対にやめましょう。

Q2：　血圧が低かった日は、血圧の薬を飲まなくていい？

A2：　自己判断で中止せず、医師に相談しましょう。血圧値だけでなく、症状や薬の種類などで判断します。



よくある質問

Q3：　血液サラサラの薬を飲んでるけど、歯医者さんに伝える？

A3：　抜歯や手術などでは、全ての服用薬を必ず医療者に伝えてください。お薬手帳を提出すると良いでしょう。

Q4：　具合が悪くて食事が摂れないとき、薬はどうする？

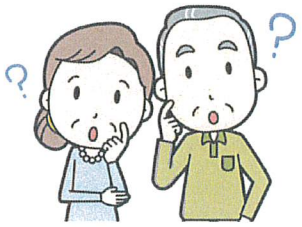
A4：　薬によって対応が異なります。自分で判断せずに、病院に電話しましょう。



よくある質問

Q5：　健康のためにサプリメントや健康食品を取り入れようと思うんだけど？

A5：「市販薬だから安全」「健康食品だから薬とは関係ない」とは限りません。処方薬との相互作用が問題になることがあります。市販薬やサプリメントを始めるときも主治医や薬剤師に相談しましょう。



お薬手帳を使いましょう！

- お薬の正確な情報はとても大切になります！
- お薬手帳は1冊にしましょう
- お薬手帳を持ち歩きましょう



今日からできること

薬を自己判断でやめない

困ったら相談する

続けられる方法を一緒に考える

