

# 疾患別ワンポイントアドバイス

---

- 脳の疾病
  - 慢性的な疾病
  - 心臓系の疾病
  - 呼吸器系の疾病
  - 胃腸系の疾病
  - 泌尿器系の疾病
  - 関節・骨の疾病
  - 皮膚の疾病
  - 目の疾病
-

## <脳の疾病>

### 脳出血

既往がある人は、入浴や排便時のいきみなどに注意が必要です。

アスピリン、ワーファリンなど出血を起こしやすい薬を飲んでいないかチェックしましょう。

飲んでいる場合は転倒によるけがなどに注意します。

食品や薬との飲みあわせに注意します。

特別な食事制限は必要ありません。

運動は軽めにしましょう。

むせなどの嚥下障害の有無をチェックしましょう。

### くも膜下出血

脳動脈瘤の治療が完了しているかどうか（未破裂のものを含めて）確認が必要です。

入浴や排便時のいきみなどに注意が必要です。

定期受診の必要の有無は医師に確認が必要です。

運動は軽めにしましょう。

むせなどの嚥下障害の有無をチェックしましょう。

### 脳梗塞(脳血栓・脳塞栓)

脳梗塞を再発させる危険因子（特に糖尿病、高脂血症、高血圧）の有無を確認します。

定期受診の必要の有無は医師に確認が必要です。

喫煙および飲酒は控えましょう。

アスピリン、ワーファリンなど出血を起こしやすい薬を飲んでいないかチェックしましょう。

飲んでいる場合は転倒によるけがなどに注意します。

食品や薬との飲みあわせに注意します。

定期的に血圧を測りましょう。

むせなどの嚥下障害の有無をチェックしましょう。

## 脊髄小脳変性症

歩行障害がおこりやすいので、転倒などの注意が必要です。

体力を維持するための運動が必要です。

足の運びをみて少し重い靴を利用することも有用です。(転倒予防のため)

むせなどの嚥下障害の有無をチェックしましょう。

低血圧や立ちくらみに注意が必要です。

熱い湯・長湯・食後の入浴は禁物です。

## パーキンソン病 (症候群)

歩行障害がおこりやすいので、転倒などの注意が必要です。

体力を維持するための運動が必要です。

むせなどの嚥下障害の有無をチェックしましょう。

低血圧や立ちくらみに注意が必要です。

熱い湯・長湯・食後の入浴は禁物です。

抗パーキンソン病薬は専門医の管理を必要とします。

口が動きにくいので、根気強く聞こうとする態度が必要です。

## アルツハイマー型認知症

抗認知症薬は医師の管理を必要とします。

精神症状に対する薬は医師の管理を必要とします。

専門医によるアルツハイマー型認知症の診断の有無と重症度をチェックしましょう。

## 脳血管性認知症

アスピリン、ワーファリンなど出血を起こしやすい薬を飲んでいないかチェックしましょう。

飲んでいる場合は転倒によるけがなどに注意します。

食品や薬との飲みあわせに注意します。精神症状に対する薬は医師の管理を必要とします。

専門医による脳血管性認知症の診断の有無と重症度をチェックしましょう。

## <慢性的な疾病>

### 高血圧症

塩分の取り過ぎに注意しましょう。

運動は軽めにしましょう。

入浴や排便時のいきみなどに注意が必要です。

降圧薬の自己判断による中断や飲み忘れは危険です。

定期的に血圧を測りましょう。

食品(サプリメント含む)や薬との飲みあわせに注意します。

### 糖尿病

糖尿病薬を飲んでいる場合は低血糖症状に注意しましょう。

HbA1C (ヘモグロビン A1C) をモニタリングしましょう。

血糖のコントロールが不良の場合は手足の感覚が鈍化に注意しましょう。

血糖のコントロールが不良の場合は免疫力が落ちるので感染症に注意しましょう。

血糖のコントロールが不良の場合は傷や皮膚病が治りにくいので清潔を保持しましょう。

食べ過ぎや栄養バランスに注意しましょう。

高齢の場合は食事制限を多少ゆるめにしても構いません。

運動軽めにしましょう。

### 高脂血症 (脂質異常症)

食べ過ぎや栄養バランスに注意しましょう。

十分量が摂取できていない場合は食事制限を多少ゆるめにしても構いません。

運動は軽めにしましょう。

内服薬の飲み忘れに注意し、自己判断による中断は避けましょう。

## 閉塞性動脈硬化症

できる限り禁煙を勧めましょう。

足の皮膚の色や傷の有無などに注意しましょう。

足の保温に努めましょう。

傷や皮膚病が治りにくいので足の保護と清潔の保持に努めましょう。

運動は軽めにしましょう。

定期受診の必要の有無は医師に確認が必要です。

## <心臓系の疾病>

### 狭心症・心筋梗塞

胸痛の有無とその頻度についてチェックしましょう。

定期受診の必要の有無は医師に確認が必要です。

運動は軽めにしましょう。

できる限り禁煙を勧めましょう。

急な温度変化を避けましょう。

定期的に血圧を測りましょう。

胸痛への対応について確認しておきましょう。

### 慢性心不全

定期的に血圧と体重を測りましょう。

下肢や顔面の浮腫みの増加、息切れなどをチェックしましょう。

運動は軽めにしましょう。

塩分と水分の取り過ぎに注意しましょう。

食べ過ぎや栄養バランスに注意しましょう。

内服薬の自己判断による中断や飲み忘れは危険です。

## <呼吸器系の疾病>

### 気管支喘息

運動は軽め

食べ過ぎや栄養バランスに注意しましょう。

できる限り禁煙を勧めましょう。

急な温度変化を避けましょう。

薬（アスピリンなど）や食品などのアレルギーの有無をチェックしましょう。

室内や寝具をきれいにしましょう。

風邪やインフルエンザに気を付けましょう。

定期受診の必要の有無は医師に確認が必要です。

内服薬、吸入薬、貼付剤の自己判断による中断は避けましょう。

### 肺気種

#### [気管支喘息に準ずる](#)

### 肺炎（誤嚥性）

むせなどの嚥下障害の有無のチェックが必要です。

食事中の姿勢や食事形態について医療者に確認が必要です。

口腔内を清潔に保ちましょう。

### 肺結核（陳旧性）

食べ過ぎや栄養バランスに注意しましょう。

咳、発熱、食欲低下などが長引く場合は速やかに受診しましょう。

## <胃腸系の疾病>

### 胃潰瘍・十二指腸潰瘍

刺激の強い食べ物や空腹を避け、できる限り禁煙を勧めましょう。

### 胃がん

[胃潰瘍・十二指腸潰瘍に準ずる](#)

### 腸閉塞

刺激の強い食べ物を避けましょう。

食べ過ぎや栄養バランスに注意しましょう。

便秘に注意しましょう。

運動は軽めにしましょう。

### 大腸がん

[腸閉塞に準ずる](#)

### 胆石症・胆のう炎

食べ過ぎや栄養バランスに注意しましょう。

便秘に注意しましょう。

### 肝硬変

定期受診の有無をチェックし、無いようだったら受診を勧めましょう。

便秘に注意しましょう。

できる限り塩分やアルコールは控えましょう。

食べ過ぎや栄養バランスに注意しましょう。

## <泌尿器系の疾病>

### 尿路感染症

発熱の有無をチェックしましょう。

腰や背中、腹痛の有無をチェックしましょう。

定期受診の有無をチェックし、無いようだったら受診を勧めましょう。

### 前立腺肥大症

専門医による重症度と定期受診の必要性をチェックしましょう。

### 慢性腎不全

定期受診の有無をチェックし、無いようだったら受診を勧めましょう。

特別な食事制限が必要な場合があります。

運動は軽めにしましょう。

## <関節・骨の疾病 >

### 関節リウマチ

定期受診の有無をチェックし、無いようだったら受診を勧めましょう。

運動は軽めにしましょう。

重い荷物は持たないようにしましょう。

急な温度変化を避けましょう。

食べ過ぎや栄養バランスに注意しましょう。

内服薬の飲み忘れに注意し、自己判断による中断は避けましょう。

## 変形性関節症

運動は軽めにしましょう。

重い荷物は持たないようにしましょう。

急な温度変化を避けましょう。

食べ過ぎや栄養バランスに注意しましょう。

## 骨粗しょう症

食べ過ぎや栄養バランスに注意しましょう。

運動は軽めにしましょう。

転倒に気を付けましょう。

重い荷物は持たないようにしましょう。

内服薬の飲み忘れに注意し、自己判断による中断は避けましょう。

## <皮膚の疾病>

### 褥瘡

同じ姿勢を取り続けないようにしましょう。

皮膚の様子をこまめにチェックしましょう。

専門医による重症度と定期受診の必要性をチェックしましょう。

栄養バランスに注意しましょう。

特殊ベッドや寝具の必要性を主治医に確認しましょう。

## <目の疾病>

### 白内障

専門医による重症度と定期受診の必要性をチェックしましょう。

点眼薬の自己判断による中断は避けましょう。

### 緑内障

[白内障に準ずる。](#)

### 糖尿病性網膜症

[糖尿病に準ずる](#)他、下記にも注意する。

眼科の定期受診の有無をチェックし、無いようだったら受診を勧めましょう。