



# 脳卒中を見逃さないために

## 死亡率全国ワーストから脱却しましょう！

脳卒中は脳の血管が詰まったり、破れたりしておこる病気で、脳梗塞・脳出血・くも膜下出血があります。脳卒中は要介護や寝たきりなど重度な障害の主な原因となっています。

脳卒中による安足健康福祉センター管内の死亡率は県内でもワーストとなっています。

### 脳卒中予防のために

脳卒中の最大の要因は動脈硬化。動脈硬化を起こす原因として、**高血圧、糖尿病、脂質異常症（コレステロールなどが高い）、肥満、喫煙、多量飲酒**などです。

#### 脳卒中予防十か条

1. 手始めに **高血圧**から 治しましょう
2. **糖尿病** 放っておいたら 悔い残る
3. **不整脈** 見付き次第 すぐ受診
4. **アルコール** 控えめは薬 過ぎれば毒
5. 予防には **タバコ**を止める 意志を持って
6. 高すぎる **コレステロール**も 見逃すな
7. お食事の **塩分・脂肪** 控えめに
8. 体力に 合った**運動** 続けよう
9. 万病の 引き金になる **太りすぎ**
10. **脳卒中** 起きたらすぐに 病院へ



(日本脳卒中協会)

### 脳卒中を見逃すな！

以下のような症状が**突然**起こった場合は、**脳卒中の初期症状**かもしれません。症状に気づいたら、発症時刻を確認して119番を！

- 顔の片側が下がる・ゆがみがある (face)
- 片腕に力が入らない (arm)
- ことばが出てこない・ろれつがまわらない (speech)

他にも「力があるのに立てない、歩けない、フラフラする」「経験したことのない激しい頭痛がする」「片方の目が見えない、物が2つに見える、視野の半分が欠ける」などがあります。

### 脳卒中かなと思ったら早期受診を！

脳卒中の治療の遅れは命にかかわります。治療開始が早ければ後遺症が残る可能性が低くなります。

特に、脳梗塞発症直後に用いることで後遺症が軽減できる\* t-P A 静注療法は発症4時間半以内でないと受けられず、病院到着後準備に約1時間かかるので、約3時間半以内に病院に到着しないと受けられません。

救急車を呼ぶのをためらって病院到着が遅れるよりは、「脳卒中かな？」と思ったら、直ぐに救急車を呼びましょう。

\* t-P A 静注療法：t-P A という薬を静脈注射して血栓を溶かす治療法