

何か変だな...と思ったら

# それって 脳卒中 かも!?

## こんな症状ありませんか?

ポイントは

突然と片側

- 体の片方がしびれる、力が入らない

片方の腕が上がらない、歩けない、立てない

※片方ではなく、手足のみ、顔のみのこともあります。



- 笑うと顔の片方がゆがむ

顔の片方が下がる



- ろれつが回らない

言葉が出てこない

会話が理解できない



周囲の人が  
気付くこともあります

★これらの症状は、1つだけでなく重複して起こることもあります。

★症状がすぐ消えても放置しないこと。大きな発作につながる可能性もあります。

## ためらわずすぐに“119番”を呼びましょう

発症から3時間以内の受診が必要!

早く受診し治療するほど、後遺症は軽くて済みます。

### 救急車を呼ぶ時の注意



いつ頃から  
(何時ごろから)

どんな病状か

正しく  
伝えましょう



\* 救急車を呼んだら、ふだん飲んでいる薬(お薬手帳)・保険証などを準備しましょう。  
\* かかりつけ医にも連絡しましょう。

# 脳卒中とは○○○?

一口に「脳卒中」と言っても、様々な状態があります。

## ■脳こうそく

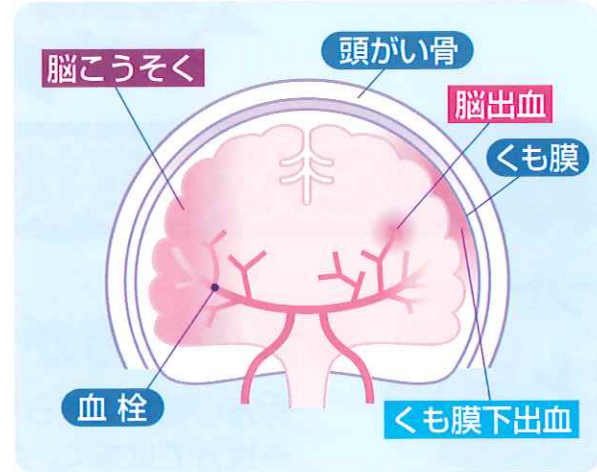
脳や首の動脈、心臓の中に血栓（血のかたまり）ができて、脳に血液を送る動脈が詰まるために起こります。

## ■脳出血

高血圧で脳の血管がもろくなると破れて出血し、脳細胞を破壊します。

## ■くも膜下出血

脳の表面の血管にできた動脈りゅうが破裂して起こります。



(社) 日本脳卒中協会 資料より

【県状況】 島根県では毎年約1,000人の方が、脳卒中で亡くなっています。そのうち、70人は、40～60代の働き盛り世代です。また、毎年2,500人の方が脳卒中になっていますが、男性の方が女性の2倍です。



## 脳卒中予防 十か条

日本脳卒中協会

- 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 見つかり次第 すぐ受診
- 4 予防には タバコを止める 意志を持って
- 5 アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
- 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



発症された方では、  
過労・睡眠不足・  
ストレスも、引き金  
になっていました！

日頃から血圧  
(家庭血圧)を測って、  
自分の血圧を  
知りましょう

