

脳卒中を予防するには？

脳出血の最大の原因は高血圧です。運動を行ったり、食生活を改善するなど、日頃から血圧の管理をきちんとし、脳出血が起きないようにすることが何よりの予防です。

脳梗塞の原因の動脈硬化は肥満の改善、生活習慣の見直し、食生活での減塩などが予防につながりますので実践しましょう。

脳卒中予防10カ条

- 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** 見つけ次第 **すぐ受診**
- 4 予防には **たばこ**を止める 意志を持つ
- 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 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

出典：公益社団法人日本脳卒中協会

一人で悩まず、相談しましょう

脳卒中予防のためには、治療を継続することが何よりも大切です。いざという時に自分のどこがおかしいのかすぐ分かるよう、自分の日頃の状態を知っている医師(かかりつけ医)を身近に作って相談しておきましょう。また、処方された薬を勝手にやめることは非常に危険です。薬のことで困ったら、すぐに医師や薬剤師に相談しましょう。



お問い合わせ

船橋市リハビリセンター 総合相談窓口まで

〒274-0822

船橋市飯山満町 2-519-3

TEL : 047-468-2001

FAX : 047-468-2059



<http://www.funabashi-rehacen.com>

ご存知ですか？ 脳卒中の初期症状



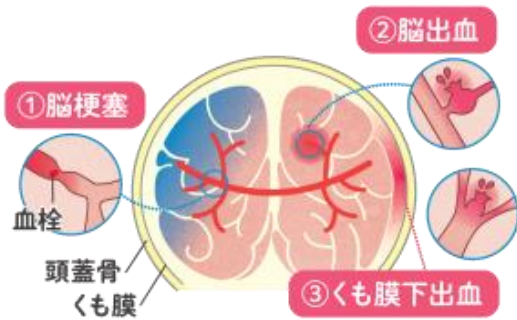
脳卒中の初期症状と

予防方法を学びましょう！！

脳卒中ってなに？

脳卒中は頭の中の血管に起こる病気で「がん」「心筋梗塞」「老衰」について、日本人の死亡原因の第4位、寝たきりになってしまう原因の第2位の病気です。

脳卒中には、脳の血管が詰まる「脳梗塞」と脳の血管が破れて出血する「脳出血」「くも膜下出血」があります。



① 脳梗塞

脳の血管が細くなったり、血管に血栓（血のかたまり）が詰まり脳に酸素や栄養が送られなくなり、細胞が障害を受ける病気です。

② 脳出血

いろいろな原因で起こりますが、もっとも多いのは高血圧によるものです。

③ くも膜下出血

脳の表面にある「くも膜」という薄い膜と脳の表面との間には大きな血管が走っています。その血管に動脈瘤という膨らみができ、それが破裂する病気です。

ACT-FASTってなに？

脳卒中治療は時間との勝負であり、初期対応が予後を左右します。もし脳卒中を疑ったら、すぐに3つのポイント（顔・腕・言葉）をチェックしましょう。

専門的な知識がなくても、脳卒中の初期症状をキャッチできる簡単なテスト「ACT FAST」（アクト・ファスト）をご紹介します。

F・A・S・Tは3つのテストであるFace（顔）、Arm（腕）、Speech（言葉）と、Time（時間）の頭文字を組み合わせて作られたもので、ACT（行動）とあわせ、いち早く行動するよう呼びかけるものです。



顔の麻痺の確認
笑顔が作れない！！



腕の麻痺の確認
片腕だけ下がる！！



ことばの障害の確認
話せない！！
呂律が回らない！！
言葉を理解できない！！



発生時刻の確認！！
※「急いで」の意味もある

こんな症状にも要注意！！



片方の手足・顔半分のマヒ・しびれが起こる
（顔のみ、手のみ、足のみの場合もある）



経験したことのない激しい頭痛がする



力はあるのに立てない、歩けない、フラフラする



ろれつが回らない、言葉が出ない、他人の言うことが理解できない



片方の目が見えない、物が二つに見える、視野の半分が欠ける

脳卒中による生命の危険や後遺症を防ぐには、一刻も早い適切な医療機関への受診が必要です。少しでも脳卒中を疑ったら、ためらわずに**119番へ通報し救急車**を呼びましょう。