



知って防ごう 脳卒中

前兆を見逃さない・今日からできる予防

脳卒中は、脳の血管が詰まる・破れることでm脳に障害が起きる病気です。高齢になる程発症しやすく、命に関わるだけでなく、後遺症が残ることも多い病気です。

【5月の重要ポイント】

脱水は「血液をドロドロ」にします。水分が不足すると、血液が濃くなり、血栓（血のかたまり）ができやすくなり、脳梗塞のリスクが急上昇！5月は、気温上昇に体が慣れていないことや、朝夕は涼しく、水分摂取が減りがちなことから特に注意が必要なのです。※対策は前回のリーフレットを参考に。

突然現れる次の症状は、すぐに119番を！



Face・顔

- 片側の口元が下がる
- 笑うと顔がゆがむ



Arm・腕

- 片方の腕に力が入らない、片方が下がる



Speech・言葉

- 呂律がまわらない
- 言葉が出ない



Time・時間

- 迷わずすぐに救急要請！

このほかにも、体の片側がしびれる、ものが二重に見える、ふらつく、吐き気や眩暈、頭痛があるといった症状が出る場合があります。これらの症状が一時的におさまった場合でも、一過性脳虚血発作と呼ばれる危険なサインの可能性もあります。

毎日の生活で少しでも意識したいこと

01

血圧と上手に付き合う

血圧が高い状態が続くと、血管に負担がかかります。毎日同じ時間に血圧を測る習慣をつけてみましょう。お薬を飲んでいる方は、自己判断でやめず、主治医に相談してください。



02

食事は「ほどほど」を守る

食事は偏らないことが大切です。野菜や魚、海藻などを少し意識しつつ、塩分は控えめを心がけましょう。「今日は外食」という日があっても問題ありません。



03

体を動かす時間を少しでも

激しい運動は必要ありません。散歩や買い物、家の中で体を動かすことも立派な運動です。「毎日少し」が、体にはちょうど良い刺激になります。



04

お酒・タバコについて

お酒は飲みすぎないことが大切です。喫煙は脳卒中のリスクを大きく上げます。タバコを吸っている方は、減らすだけでも体は楽になりますよ。

