

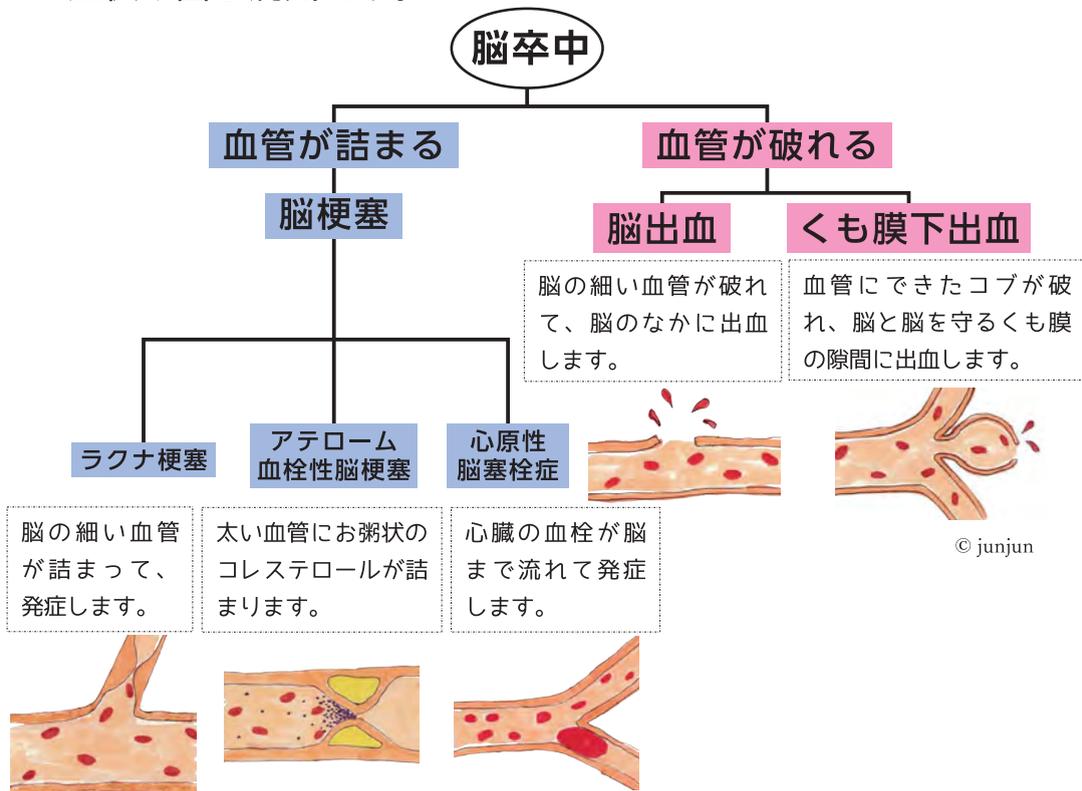
脳卒中ってどんな病気？



横浜市立脳卒中・神経脊椎センター

突然起こる病気です。

脳卒中とは、脳の血管に問題が起きて、うまく話せなくなったり、しびれたり、ふらついたりなどの、さまざまな症状が出る病気です。



後遺症が残ることが多く、脳卒中は寝たきりになる病気の第1位となっています。（厚生労働省 令和元年国民生活基礎調査）

予防のヒントは生活の中にあります。

日頃の生活を少し工夫するだけで、脳卒中にかかるリスクを大幅に下げられます。

脳卒中予防 10 か条は、こうした脳卒中にならないためのポイントをわかりやすくまとめてあります。10 か条を意識することは、再発率の高い脳卒中の再発予防にも役立ちます。

脳卒中予防 10 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** 見つかれば すぐ受診
- ④予防には **たばこ** 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

高血圧は脳卒中の最も大きな危険因子です。また、糖尿病の人はそうでない人より2～3倍脳梗塞にかかりやすいと言われています。食生活管理や運動により、これらの危険因子の予防を心がけましょう。

FAST を覚えましょう！

治療の開始が早ければ早いほど、助かりやすく、後遺症も残りにくくなります。脳卒中の特徴をあらわした FAST を覚えて、大切な人を守りましょう。

Face

顔がゆがむ



「イー」と言ってみましょう

Arm

片側の腕（と足）に
力が入らない

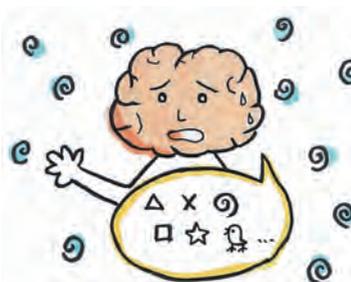
両腕を持ち上げたまま
キープしてみましょう



Speech

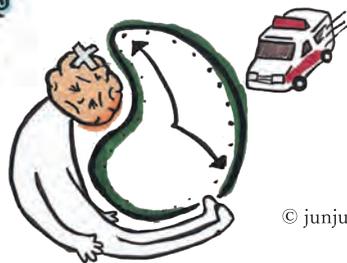
うまく話せない

「今日は良い天気です」
などの短い文章を言っ
てみましょう



Time

時間が大事！すぐに119番を！



© junjun



作成年月：令和3年1月改版

制作：横浜市立脳卒中・神経脊椎センター

監修：城倉 健（副病院長、
脳卒中・神経疾患センター長）

電話：045-753-2500