

# 脳卒中を予防して、健康長寿を目指そう!

## ① 脳卒中を予防しよう!

健康長寿しまね  
マスコットキャラクター  
「まめなくん」



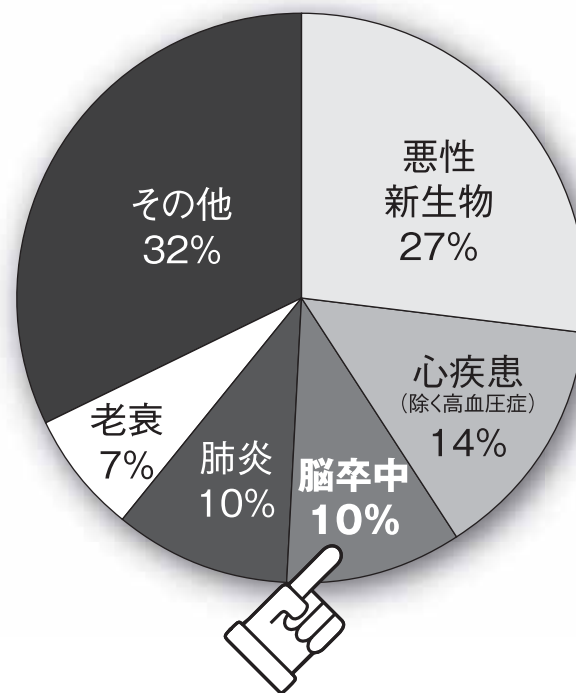
脳卒中は、島根県の死亡原因第3位、また、介護が必要となった原因の第2位です。いつまでも健康で長生きするために、脳卒中の予防は大事なんです! 1月に発症することが多いので、これからの時期、特に要注意です。

### 冬の風呂・トイレに注意

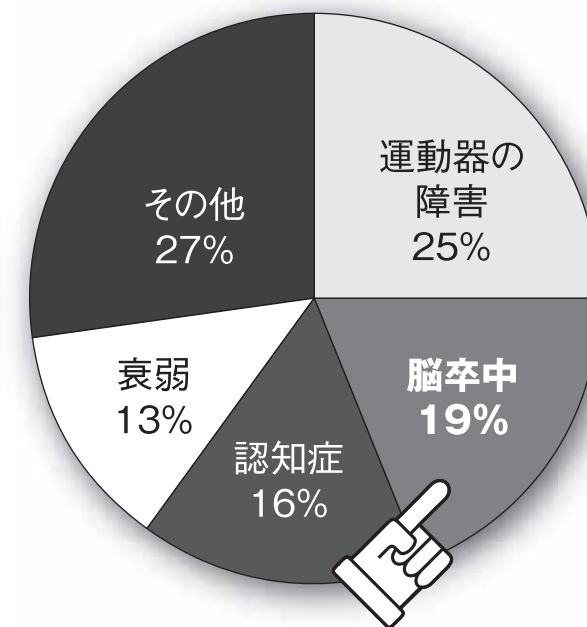
暖房の効いた居間から風呂やトイレに移動した時など、急激な温度変化が脳卒中を引き起こす原因となることがあります。

あらかじめ脱衣所を暖めておくなど、急激な温度変化を避ける工夫をしましょう。

死因別死亡割合  
(島根県:平成25年)



介護が必要になった原因  
(全国:平成25年)



## ② 脳卒中が疑われたら一刻も早く! 救急車“119番”を呼びましょう

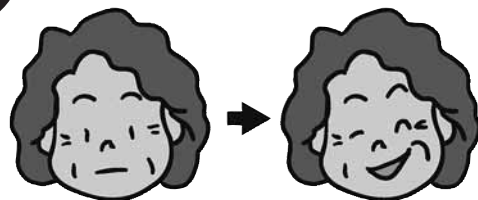
※以下のような症状が突然起こります!

- ▶ 片側の手足・顔半分のマヒ・しびれが起こる
- ▶ 立てない、歩けない、フラフラする
- ▶ ロレツが回らない、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
- ▶ 経験したことのない激しい頭痛がする

いくつかの症状が一緒に起こることも!

※右記の3つのうち一つでも当てはまれば、脳卒中の疑いがあります

顔



歯を見せるように笑ってもらおう  
→ 顔がゆがんでしまう

腕



両腕を挙げて目を閉じてもらおう  
→ 片腕が挙がらない。  
または片腕が下がってくる

言葉



ロレツが回らない、言葉が出ない、意味不明なことを言う

### <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 見つけ次第 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

(公益社団法人 脳卒中協会)