

！知ろう！防ごう！すぐ動こう！

身近で突然起こるかも!?

脳卒中



脳卒中は突然起こり、寝たきりや認知症の重要な原因となります。
正しい知識・予防法・対処法などを知って、もしもの時に備えましょう！

あさやま内科クリニック 朝山康祐

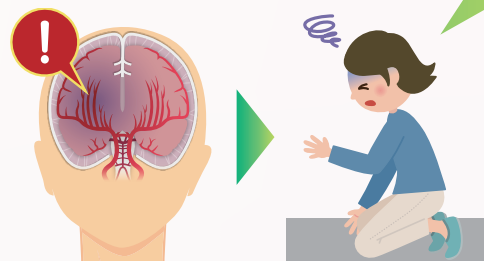
脳卒中①知識編を
動画で見てみよう！



脳卒中とは

脳の血管が突然詰まったり破れたりすることで、血の流れが滞り、脳の機能が低下してしまう病気の総称をいいます。

血の流れが止まると脳細胞はすぐに傷みます。手足が麻痺したり、言葉を話せなくなったり、寝たきりになってしまったり、時には命が危なくなってしまう。



脳卒中は日本人の死因の第4位！約4人に1人が脳卒中になると言われています！

脳卒中の3つのタイプ

のうこうそく
脳梗塞

血管が詰まる。

島根県で発生する脳卒中の
7割がこのタイプ。

要注意

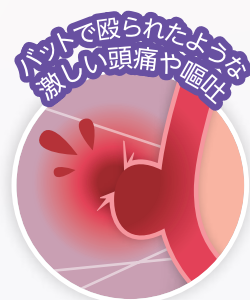
しんげんせい のうそくせんしょう
心原性脳塞栓症

血のかたまりが脳の血管を
詰まらせて重症化しやすい。
動悸・脈の乱れがあれば受診を！

のうしゅつけつ
脳出血

血管が破れる。

出血した血が脳の組織
を圧迫してしまう。

まくかしゅつけつ
くも膜下出血

脳の外側にできた
血管コブが破裂して
くも膜下腔へ出血。

予防のためのポイント

脳卒中を予防するためのポイントは「**血圧のコントロール**」です。

血圧の目標値は、若く元気な方であれば **125/75mmHg** です。家庭用の血圧計などで定期的に測って
普段の値を記録しておく、「血圧値の異常＝体の異変」に気づきやすくなります。

脳卒中②予防編を
動画で見てみよう！

血圧をコントロール
するための習慣

減塩&バランス食

- ジャンクフードを控える
- 塩分は1日7g以下におさえる
- バランスのいい食事を心掛ける



+10分の運動習慣

- 歩く時間を増やす、階段を使う
- 筋トレやストレッチを取り入れる
…など、日頃の積み重ねが大切！



ヒートショック対策

- 家のなかの温度差を減らす
- 入浴方法に気を付ける
- 食後や飲酒後の入浴は控える

リスクとなる生活習慣

血圧をコントロールするために努力をしても、下記の生活習慣があると脳卒中の大きなリスクとなります。できることから改善していきましょう！



糖尿病



肥満



喫煙



飲酒



運動不足



ストレス

このほか、**服薬中の薬を自己判断で中止することも危険**です。

続けることが大切な薬もあります。何かありましたら、かかりつけ医や薬剤師へご相談ください。

「いつもと違う」と感じたら迷わず119番へ！

脳卒中は時間が経つほど重症になり、命に関わります。**迷わず119番へ！**
標語の「**FAST**」も覚えておくと良いでしょう。

Face 顔：顔の片側が下がり、歪むとき

Arm 腕：片手に力が入らず、だらりと下がる時

Speech 話：言葉が出ない、ろれつが回らない、言葉が理解できない等

Time 時間：迷っている間も危険！すぐ119番へ！→いつどんな症状が出たか記録しておく

脳卒中③「いつもと違う」は119番へ！編を動画で見よう！



その他の事例

※飲酒中に発症することもあるため、早まった判断をしないよう要注意！



激しいめまい、意識障害
(失神、ぼんやりする)



最強クラスの激しい頭痛
(嘔吐することもある)



顔や体の片側だけ痺れがでる



呼吸が不規則 or 止まる、急に大きないびきをかく



痛みがなかったり、すぐ元に戻ったりしても、症状が出ていたときは危険なサインです！

いっかせい のうきよけつほっさ

一過性脳虚血発作といい、大きな脳梗塞の“前触れ”であるケースが多くあります。

「もう戻ったから大丈夫だろう」「様子見しよう」と油断せず、すぐに119番を！

症状が出た人への対応

1. 安全な場所へ移動

頭を打っていないか、どんな症状が出ているかを確認して安全な場所で119番する。

2. 水平に寝かせる

衣服をゆるめ、意識がない時や嘔吐がある時は回復体位にする。

3. 毛布や上着などで保温して救急隊員を待つ

「いつ、どんな症状が出たか」というメモがあるとスムーズです。

回復体位



それでも悩むときは
#7119へ
(救急電話相談)



自分で運転したり、周りの方が車で連れて行ったりするのは危険です！
運転中の悪化や対応が遅れる可能性があります。救急のプロに任せましょう！

専門家が動画で解説/
5分でわかる!
健康情報コンテンツ



しまねまめ

