

脳卒中の初期症状を見逃さないで!!

脳卒中の初期段階には、様々な症状が突然現れます。
あなたは御存じですか?

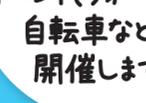
<p>顔</p>  <p>顔の片側が下がり ゆがみがある。</p>	<p>腕</p>  <p>片腕に力が入らない。</p>	<p>言葉</p>  <p>言葉が出てこない。 ろれつがまわらない。</p>
<p>歩行</p>  <p>力はあつのに立てない、 歩けない、フラフラする。</p>	<p>頭痛</p>  <p>経験したことのない 激しい頭痛がする。</p>	<p>視野</p>  <p>片方の目が見えない。 物が2つに見える。 視野の半分が欠ける。</p>

迅速な受診が死亡や重い後遺症を防ぎます!

初期症状に気付いたら
ためらわずに一刻も早く
救急車を呼びましょう!



脳卒中予防のため、こんなことができます!

<p>わたしは…</p> 	<p>体重を毎日測定し、 目標チェックシートに 記録します。</p> 	<p>バランスの 取れた食事を 心がけます。</p> 	<p>血圧を 毎日測定し、 変化に気をつけます。</p> 
<p>地域では…</p> 	<p>健康まつりなどで 脳卒中予防を 呼びかけます。</p> 	<p>減塩教室を 開催します。</p> 	<p>運動量を増やすため、 イベント(ウォーキング、 自転車など)を 開催します。</p> 
<p>事業所・団体では…</p> 	<p>事業所内の 禁煙を徹底します。</p> 	<p>予防や 初期症状の知識を 広めます。</p> 	<p>従業員に 定期健診の 受診を徹底 します。</p> 

早速できることを実践しましょう!

取組を書いてみよう

~死亡や寝たきりなどの大きな原因~ 脳卒中を予防しよう

脳卒中は脳の血管に起こる重大な病気で、
死亡や寝たきりなどの大きな原因となります。
しかし、生活習慣を見直すことで、発症を予防できます。
また、早期に医療機関を受診することで、重症化を予防できます。

発症を予防するためには…

食生活を 整える	禁煙、適量の 飲酒
肥満・運動不足の 解消	健診を 受ける

脳卒中の基礎疾患の予防・治療
(高血圧症・糖尿病・脂質異常症・不整脈(心房細動)など)

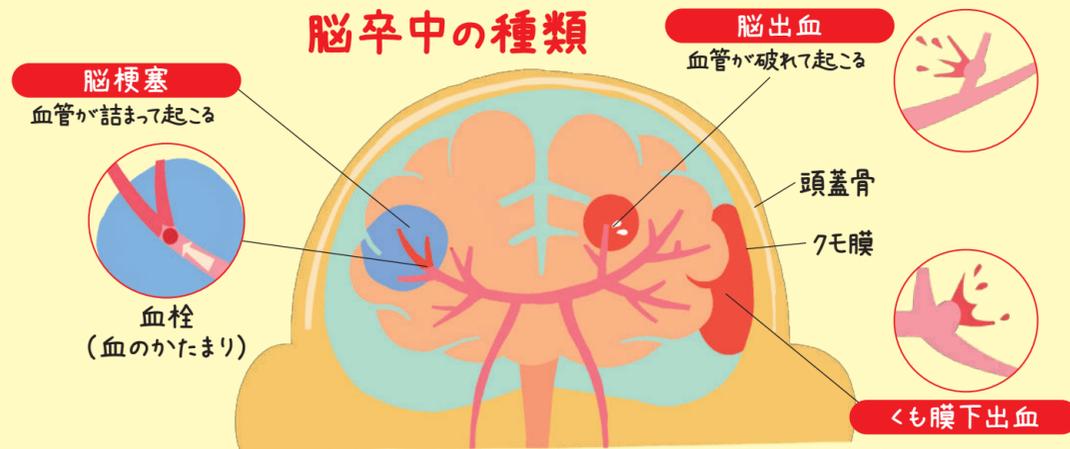
重症化を予防するためには…
◎初期症状に気付いたら、一刻も早く救急車を呼びましょう!
◎リハビリと治療を継続し、再発を防ぎましょう!



栃木県

「脳卒中」は脳の血管が詰まったり、破れて出血したりする脳血管障害のうち、急激に麻痺やしびれなどの症状が現れる病気です。

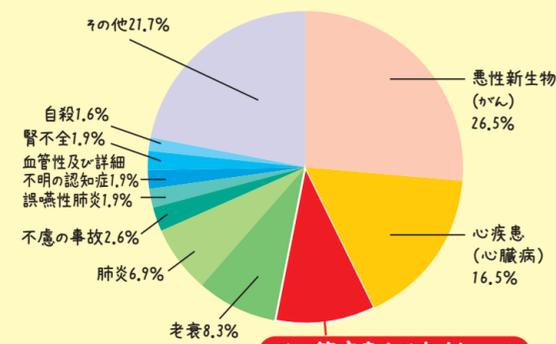
脳卒中の種類



脳卒中の特徴

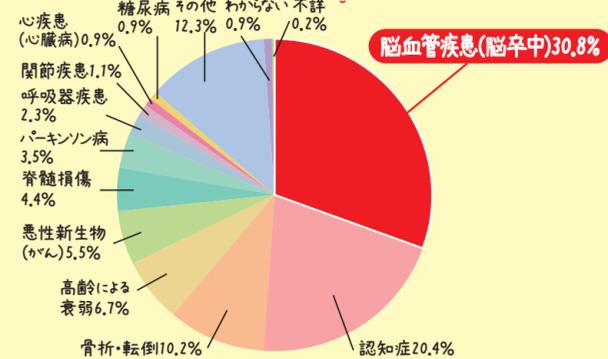
- 本県の年間死亡者のうち、**10人に1人は脳卒中(脳血管疾患)**が原因です。
- 寝たきりになる最大の原因**です。
- 年間発症者のうち**5分の1が再発**です。

栃木県民の死亡原因



(H29年人口動態統計)

要介護状態(要介護5)の原因疾患(全国)



(H28年国民生活基礎調査)

脳卒中の発症を予防するためには

脳卒中を発症する多くの方は「高血圧症」「糖尿病」「脂質異常症」「心房細動」などの基礎疾患に罹患しています。規則正しい生活習慣や定期的な健診受診により、基礎疾患の予防に努めましょう。

食生活を整えよう

バランスの取れた食事を心がけよう



食塩は控えめに!

◎食塩摂取量の目標
男性7.5g未満/日※
女性6.5g未満/日※



栃木県民の食塩摂取量は、**9.8g** (H28年度県民健康・栄養調査)
塩だけでなく、マヨネーズやソースなどの調味料にも塩分は含まれるので注意!

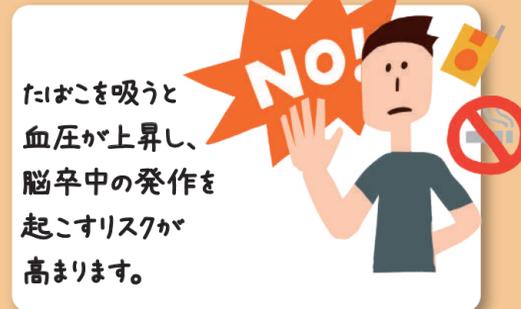
野菜をたっぷり食べましょう!
1日350g以上



※厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

禁煙、適量の飲酒

喫煙者は禁煙者に



たばこを吸うと
血圧が上昇し、
脳卒中の発作を
起こすリスクが
高まります。

栃木県の喫煙者**22.5%**、(20才以上男女)
全国の**18.3%**を上回っています。

(H28年度県民健康・栄養調査 H28年国民健康・栄養調査)

アルコールは適量



適量:ビール500ml、ワイングラス2杯、
焼酎1/2合、日本酒1合

たばことアルコールは
様々な生活習慣病の
原因になります。

肥満・運動不足の解消

身体活動を
増やそう
あと10分多く
歩こう!



毎日体重を
測ろう



BMI= 体重(kg)÷身長(m)の2乗
(BMI:体格指数)

普通体重:18.5~25未満
(日本肥満学会の判定基準)

肥満者(BMI 25以上)の割合は、
20才~60才代の男性35.5%、40才~60才代の女性26.1%
男女とも全国平均より高い値です。

(H28年度県民健康・栄養調査)

健診を受けましょう

異常の指摘があったら医療機関を受診しましょう



家庭でも定期的に血圧を測りましょう。

最高血圧が上がると
脳卒中の**危険度**が
増します。



秋田県における脳卒中の実態と予防に関する疫学研究
秋田県厚生連病院健診受診者の脳卒中発症と発症予測因子の定量的解析より

寒暖の差も血圧上昇の原因です。寒さ対策も忘れずに!



自分で脈拍を測ってみましょう。
脈の乱れはありませんか??



健診結果はよく読みましょう。
去年と変化はなかった??

この数値が
あかっているわ