

脳卒中のABC

A 脳卒中の種類

- ・脳の血管が詰まる「脳梗塞」
- ・脳の血管が破れる「脳出血」「くも膜下出血」

脳卒中の症状は突然現れます。

- ・頭痛・めまい・舌のもつれ
- ・手足のしびれ
- ・片方の手足が動かない
- ・顔の半分が動かない



！要注意！ ご存じですか「一過性脳虚血性発作」
短期間に上記の症状が生じ24時間以内に消失します。
脳卒中の前触れ発作ともいわれ、脳梗塞の発症リスクが高いです。迅速な診断、治療が必要です。

脳梗塞、脳出血のいずれの場合も、脳細胞が壊れ、意識がなくなったり、半身まひや言語障害、さらには認知機能低下などの症状が現れます。多くの場合は、半身不随や認知症が残ったり、寝たきりになったり、あるいは亡くなる危険が高い病気です。

症状が現れたら、1分1秒を争います。すぐに救急車を呼んで、検査を受ける必要があります。（出典：厚生労働省e-ヘルスネット、公益社団法人日本脳卒中協会）

B 脳卒中の危険因子

高血圧

脳卒中の最大の原因は高血圧です。

柏市で働く人では、高血圧予備群が多いことがわかっています。
自分の血圧を知り、必要な場合は治療を受けましょう

糖尿病, 不整脈, 喫煙, 過度の飲酒, 肥満, 脂質異常症

治療しても完治しないことや、発見が遅れて治療が受けられないことも多くあります。
脳卒中は一度なってしまうと後遺症が残る可能性が高い病気です。ならないように
予防することが大切です

C 脳卒中の予防

= 若い時からの生活習慣の改善



年に1回は必ず
健康診断を受ける



禁煙



- ・肥満防止のために毎日体重測定
- ・BMI(体重kg÷身長m÷身長m)を18.5～25にする

40歳を過ぎたら、
一度「脳ドック」を
受けてみましょう



- ・まずは今より10分多く動く
(プラス10)
- ・1日8000歩を目標



- ・減塩
- ・節酒
- ・野菜を食べる量を増やす
- ・腹8分目に留める