

！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

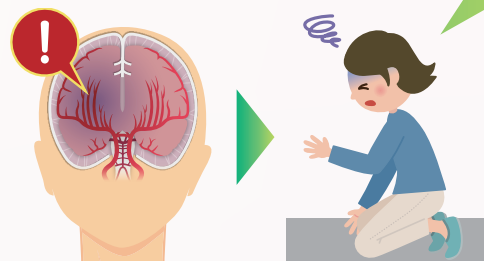
脳卒中①知識編を
動画で見てみよう！



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

