



脳血管を守ろう

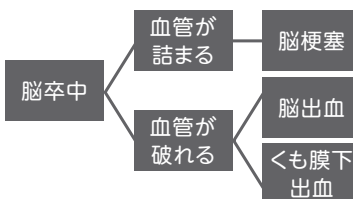


脳卒中予防啓発のための
シンボルマーク
(日本脳卒中協会)

脳卒中(脳血管疾患)とは……

脳の血管が詰まったり破れたりして、その先の脳細胞に血液が届かなくなり、脳の一部が死んでしまう病気の総称です。脳卒中は、高齢者の病気と思われがちですが、特に40歳以上は発症率も高くなります。

近年の医療の進歩などにより、死亡者は減少していますが、後遺症が残る場合も多く、介護が必要となる原因の中では上位となっており、介護予防の観点からも対策が重要となっています。健康でいきいきとした暮らしを実現するために、脳血管を健康に保つことがとても大切です。



脳卒中の症状は

片方の手足・顔半分にマヒ・しびれが起こる
※手足のみ、顔のみの場合もあります。

ロレツがまわらない、言葉が出てこない、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

力はあるのに立てない・歩けないフラフラする

▶突然このような症状が現れたら…
脳卒中かもしれません
すぐに病院を受診しましょう!

▶すぐに良くなったから大丈夫!?
突然症状が出現し、数分から1時間で消えることがあります。それは、TIA(一過性脳虚血発作)という脳卒中の前触れかもしれません。
放置せず、すぐに専門医(神経内科、脳神経外科など)を受診してください。TIAから数週間は脳梗塞になる危険性が高いのです。

☆迅速な対応・迅速な治療が、あなたとあなたの家族の未来を守ります

脳卒中の予防

脳卒中は、早期発見・早期治療が大切ですが、発症の予防に努めることも大切です。

<発症の危険が高まる要因>

高血圧、糖尿病、不整脈などの生活習慣病、喫煙、過度の飲酒、運動不足、肥満、塩分や脂肪分の摂り過ぎなど、これらの生活習慣病を放置せずに治療するとともに、生活習慣を見直しましょう。

毎年5月25日から5月31日は 脳卒中週間です

「脳卒中は冬に多い」というイメージがあるかもしれませんが、脳卒中の大部分を占める脳梗塞の発症は春に少なく6～8月に増加することが明らかになっています(日本脳卒中協会)。

みそ汁などの塩分濃度を測定します 管理栄養士のアドバイスも受けられます

- 実施日/毎月第3木曜日
- 時間/9:30~11:00
- 場所/保健センター
- 持ち物/みそ汁やスープ

持ってきていただく際の注意事項

- ◎具は入れない
- ◎汁のみを100~150cc入れる
- ◎蓋ができる容器に入れる(こぼれないようにする)
- ◎容器に名前を書くか名前を書いた紙を貼る

正確に測定するために
必ず守ってね♡



<問い合わせ先>保健センター ☎ 0748-52-6574

滋賀県健康づくりキャラクター
「しがのハグ&クミ」