

# 知ろう防ごう脳卒中

## チェック！「FAST」

### 脳卒中の症状は突然起こる

脳卒中はさまざまな症状が現れますが、出現場所や強さは人それぞれで、治療の遅れが命にかかわる病気です。「何か変？ おかしいな？ 脳卒中かも」と思ったら、すぐに119番通報し、病院に行きましょう。



Face  
顔のまひ

うまく笑顔が作れますか？  
ゆがみがありませんか？

Arm  
腕のまひ

腕に力がはいらない。  
両腕をあげたまま維持できますか？

Speech  
言葉の障がい

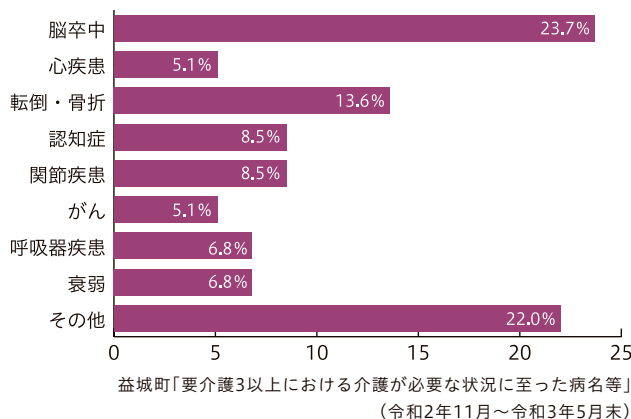
言葉がでない、ろれつが回らない、  
相手の言うことが理解できない。

Time  
発症した時刻

症状は何時にしましたか？

## 脳卒中は「要介護3」以上の人の介護が必要となった原因第1位

脳卒中には、脳の血管が「詰まる」脳梗塞と、「破れる」脳出血があります。血管が詰まったり破れたりして、脳への血流が滞ると、酸素や栄養が行き渡らず脳に障害が起こり、生命に危険を及ぼします。また、命を取り留めたとしても言葉の障がいや体のまひなどの後遺症が残り、介護が必要になる場合があります。



## 高血圧や心房細動は 脳卒中の「引き金」に

高血圧により脳の細かい血管に負担が掛かり続けると、血管が次第にもろくなり破れてしまうことがあります。

また、「心房細動」という不整脈になると心臓で血液の流れが悪くなり、血の塊(血栓)ができやすくなります。血の塊が血管の中を移動し脳の血管で詰まると、脳梗塞を引き起こします。

## 自分でできる！ 脳卒中予防のためのチェック

### ①家庭での血圧をチェック

いつ測る？

朝の場合は起床後1時間以内(排尿後、朝の服薬前)。夜の場合は就寝前。

どう測る？

座って1、2分の安静後、腕は心臓と同じ高さで。できれば1機会につき2回測定し、その平均の血圧値とする。

測った後は？ ノートや紙に記録しましょう。

### 家庭血圧の目標値

上の血圧135mmHg未満／下の血圧85mmHg未満  
日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」より

### ②脈をチェック

人さし指、中指、薬指の3本の指を使って、親指側の手首の骨の内側で脈に触れることができます。



普通、脈は同じ間隔と強さで触れますが、心房細動などの不整脈があるとリズムが乱れます。

心房細動は年齢とともに増える不整脈です。日頃のチェックで血圧が高い時や、脈の乱れを感じた時は医師に相談しましょう。

## 令和4年度

### ましき健診・特定健診の申し込み

3月に各世帯へ案内を送付します。

申込締切：4月28日(木)必着

※令和4年度は申込締切の延長はありません。

健康保険課 保健事業係 ☎286-3113  
健康増進係 ☎234-6123