

# そのサイン・・・ 脳卒中かもしれません

あれ？  
おかしいな

いつもと  
違う

片方の  
手足・顔半分の  
麻痺、しびれ

突然の  
経験したことの無い  
激しい頭痛

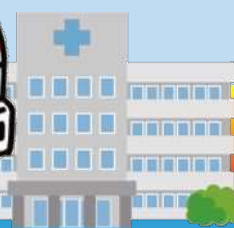
ろれつが回らない  
言葉が出ない  
人の言うことが  
理解できない

力はある  
のに立てない  
歩けない、  
ふらふらする

片方の目が見えない  
モノが2つに見える  
視野の半分が欠ける

## すぐに119番

## 救急車!



早い治療で  
後遺症の可能性も  
下がります



循環器病対策に関する  
情報を掲載しています

# 予防のために実践できる



## 血圧管理

～高血圧症やその他の  
基礎疾患はきちんと  
治療・管理～

家庭での測定  
上の血圧 135  
下の血圧 85 を超えないように



## 塩分の適正量の 摂取

1日6g未満を目指しましょう



## 禁 煙



## お酒はほどほどに

1日平均純アルコールの  
約20gを目標に

ビール(5%)  
なら500ml



日本酒なら  
1合(180ml)

## 適度な運動



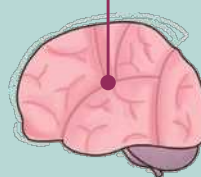
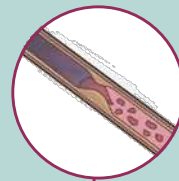
## 十分な休養・睡眠



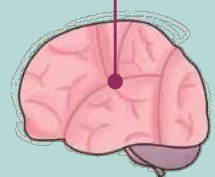
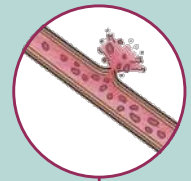
発症すると、脳の機能にも影響を与え、  
**後遺症**の心配もあります。

脳卒中には、血管が詰まってしまう脳梗塞、  
また、血管が破ける脳内出血やくも膜下出血  
などがあります。予後のためにも

**早期発見・早期治療が大切**



▲ 脳梗塞



▲ 脳出血

くも膜下出血