

計画の重点取組事項

資料 1 - 3

項目

取組状況

- 県民向け公開講座
忍び寄る「脳卒中」「心臓病」～命を守るこころがけ～
日時: 令和5年1月21日(土)13:15～16:00
参加者: 埼玉会館会場14人、Web57人(申込105人)

I 脳卒中編

「脳卒中と予防のための血压管理」
埼玉医科大学国際医療センター
脳神経内科・脳卒中内科 高橋慎一 氏

「脳を守るこころがけ」
埼玉医科大学国際医療センター
脳卒中リハビリテーション看護認定看護師 渡邊奈緒 氏

II 心臓病編

「心臓病(心不全)の原因 サイレントキラー高血圧」
防衛医科大学校病院
循環器内科 足立 健 氏

「心不全と言われたら?～心臓を守る、日常生活での心がけ～」
さいたま市民医療センター
慢性心不全看護認定看護師 富田晴樹 氏

1-1
正しい知識の普及啓発



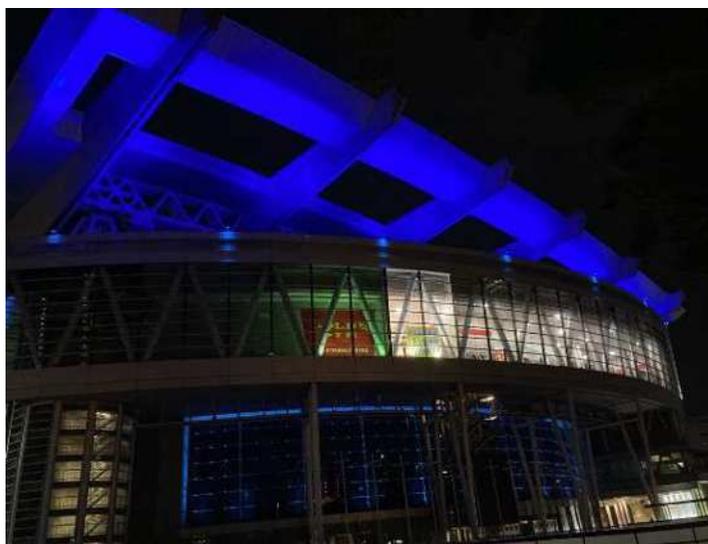
計画の重点取組事項

資料 1 - 3

項目	取組状況
1-2 正しい知識の普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> ➢ ポスター・チラシの配布、ライトアップ、彩の国だより、ラジオ、SNS等での普及啓発
2 サービス提供体制の充実	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 医療従事者等との連携会議、研修会の実施 ➢ 救急搬送体制の整備 <ul style="list-style-type: none"> • 埼玉県急性期脳卒中治療ネットワーク(SSN) H30.1月～ • 埼玉県大動脈緊急治療ネットワーク(SAN) R 4. 4月～



高血圧予防啓発ポスター(A2)



世界脳卒中デーに合わせ啓発カラー(インディゴブルー)にライトアップ @さいたまスーパーアリーナ



Twitter

激しい頭痛やそのサイン...



脳卒中 かもしれません

F

Face (顔)

- 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

A

Arm (腕)

- 片方の手足・顔半分の麻痺
- しびれ
- 力はあるのに立てない
- 歩けない
- くらぶらする

S

Speech (言葉)

- 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

T

Time (時間)

症状がでた時刻を確認
合言葉は「FAST」

このような症状が突然現れたら
救急車を呼ぶなどすぐに病院へ
早い治療で後遺症の可能性も下がります

予防のために実践できる6カ条

- 1 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〕
- 2 塩分の適正量の摂取**
 1日6g未満を
目指しましょう
- 3 禁煙**
- 4 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%) 日本酒なら
なら500ml 1合(180ml)
- 5 適度な運動**
- 6 十分な休養・睡眠**
 コバトン

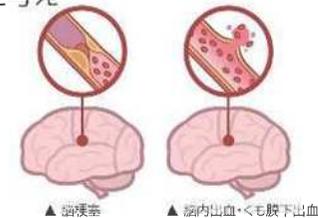
発症すると、脳の機能にも影響を与え
後遺症の心配もあります

脳卒中には、血管が詰まってしまう脳梗塞、
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
が大切です



さいたまっ



詳しい情報はこちら▼



そのサイン…



狭心症・心筋梗塞 大動脈解離 かもしれません



- 突然起こった胸の痛み
- 胸が押さえつけられ締め付けられるような症状
- 胸が焼ける症状
- 腕・肩・歯・あごの痛み

このような症状が**突然・激しく**現れたら

早めに医療機関を受診しましょう

すぐに治まらないようなら救急車！
早い治療が重要です

予防のために実践できる**6カ条**

1 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 〕

2 塩分の適正量の摂取



1日6g未満を
目指しましょう

3 禁煙



4 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%) 日本酒なら
なら500ml 1合(180ml)

5 適度な運動



6 十分な休養・睡眠



健診も有効な予防策

心臓病の原因は、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの**生活習慣病**によるもの、
様々な原因により引き起こされた**心臓弁膜症**によるものなどです

特定健康診査(※)等を受診することによる診察や
血液検査、血圧、尿検査などから危険信号を察知することもできます
もし、健診で生活習慣病を指摘されたら
放置しないで**早めに医療機関を受診**しましょう

※ 40歳以上の方はお持ちの健康保険証の発行元で年に1回健診を受けられます 詳しい情報はこちら ▼



埼玉県医師会 埼玉県脳卒中・心臓病その他の循環器病対策推進協議会
埼玉県保健医療部疾病対策課 Tel:048-830-3598 Fax:048-830-4809



冬場に発症しやすい **脳血管疾患・心疾患** に気を付けて

■ 死因別死亡割合



脳血管疾患(脳卒中など)や心疾患(狭心症・心筋梗塞など)は死因別順位の上位になっています。特に冬場は、屋内と屋外、浴室と脱衣所などの大きな温度差による急激な温度変化によって血圧に大きな変動が生じ、脳血管疾患や心疾患を引き起こしやすくなります。

問 県疾病対策課 TEL 048・830・3598

! こんな兆候に要注意

脳卒中

片方の手足・顔半分の麻痺、しびれ、ろれつが回らない、言葉が出ない、力はあるのに立てない、ふらふらする、経験したことのない激しい頭痛 など



狭心症・心筋梗塞

腕、肩、歯、あごの痛み、胸が焼ける症状、突然の胸の痛み、胸が押さえつけられる・締め付けられるような感じ など

♥ 発症を防ぐためにはどうしたらいい?

- 寒暖差のある場所(風呂、トイレなど)の移動に注意
 - 生活習慣を改善
日ごろから、塩分を減らし(1日6g未満)、野菜や果物を増やしたバランスの良い食事を摂る、禁煙、お酒はほどほどに、適度な運動、十分な休養・睡眠…など
 - 健康診断・人間ドックの結果を確認
高血圧、糖尿病など、基礎疾患がある場合はきちんと治療をする
- 体調がいつもと違うと感じたら**かかりつけ医に相談**を
症状が治まらない、悪化するときは**すぐに病院を受診**しましょう

市民公開講座

忍び寄る「脳卒中」「心臓病」 —命を守るこころがけ—

- 日時 1月21日(土)午後1時15分～午後4時
- 場所 埼玉会館(さいたま市浦和区)、WEB(Zoomウェビナー)
- 定員 会場…50名 WEB…500名
- 申込方法 WEB



▲申込はこちら

♥ AEDを知ること 救える命が増える ♥

AEDとは、心室細動などの不整脈に際し、心臓に電気ショックを与えて正常な状態に戻す医療機器です。AEDは電源を入れると音声で操作方法を案内してくれるので、誰でも簡単に使えます。倒れた人にAEDが使用できるかは、AEDが自動で診断してくれます。まずは、積極的にAEDを使用しましょう。

妊婦や子供にも使えます!



県内のAED設置
届出件数
14,089台
(令和4年3月末現在)

AEDマップで
近くの場所を
確認



AED検索サイトはこちら▲

問 県薬務課 TEL 048・830・3640