

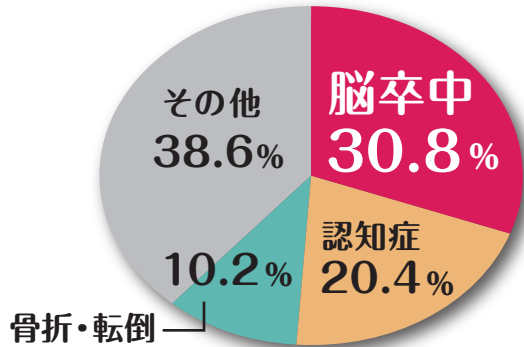
寝たきりに  
ならないために

今日から  
できる

# 脳卒中予防

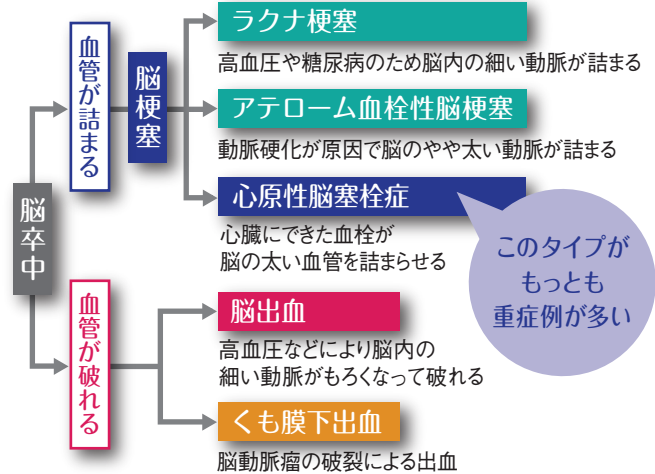
## 寝たきりの原因の第1位

寝たきり(要介護5)となった主な原因の割合



その他：高齢による衰弱、がん、脊髄損傷など  
厚生労働省 平成28年 国民生活基礎調査の概況「要介護の状況」より作成

## 脳卒中には梗塞と出血がある



## 動脈硬化による脳卒中



## 脳卒中の主な症状

突然おこる

- 片方の手足・顔半分の麻痺・しびれ (手足のみ、顔のみの場合もあります)
- ロレツが回らない、言葉が出ない、他人の言うことが理解できない
- 立てない、歩けない、フラフラする
- 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
- 経験したことのない激しい頭痛

顔の麻痺

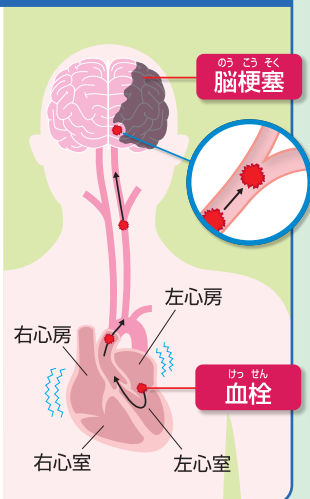


- ・顔の片側が下がる (力が入らない)
- ・ゆがみがある

## 心房細動による脳卒中 (心原性脳塞栓症)

心房細動になると、心臓 (とくに心房) の中で血液が停滞して、そこに血のかたまり (血栓) ができやすくなります。この血のかたまりが動脈の中を移動して脳の血管で詰まると、脳梗塞を引き起こします。

大きな血栓のため、  
脳の太い血管で詰まり、  
重症になりやすいことが  
分かっています。



脳卒中予防十か条 (日本脳卒中協会)

- 1 手始めに **高血圧** から 治しましょう
- 2 **糖尿病** 放っておいたら 悔い残る
- 3 **不整脈** 見つかれば 次第 すぐ受診
- 4 予防には **たばこ** を止める 意志を持って
- 5 **アルコール** 控えめは薬 過ぎれば毒
- 6 高すぎる **コレステロール** も 見逃すな
- 7 お食事の **塩分・脂肪** 控えめに
- 8 体力に 合った **運動** 続けよう
- 9 万病の 引き金になる **太りすぎ**
- 10 脳卒中 **起きたらすぐに 病院へ**

お問い合わせ