

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
- ふらふらする

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%)
なら500ml



日本酒なら
1合(180ml)

5 適度な運動



6 十分な休養・睡眠



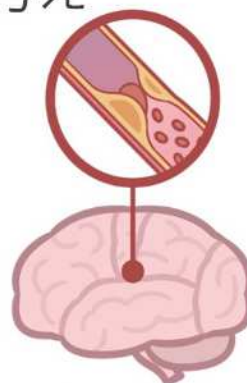
発症すると、脳の機能にも影響を与え
後遺症の心配もあります

脳卒中には、血管が詰まってしまう脳梗塞、
血管が破ける脳内出血やくも膜下出血などが
あります

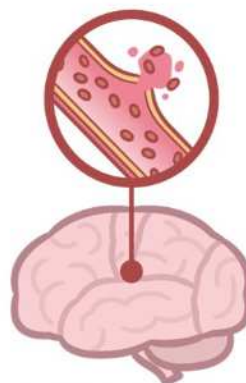
予後のためにも
早期発見・早期治療
が大切です



さいたまっち



▲ 脳梗塞



▲ 脳内出血・くも膜下出血

詳しい情報はこちら ▼

