

脳卒中を予防しよう

脳卒中は日本人の死因の第4位を占め、麻痺や言語障害などの後遺症が残ったり、認知症を併発したりします。また、脳卒中は寝たきりの原因、第1位の病気でもあります。脳卒中は予防と共に初期対応も重要です。もし発症したら、死亡や後遺症のリスクを下げるために、初期症状を見逃さず、迅速な対応が必要です。そのために、下の絵の **FAST** を覚えてください。



このような症状が1つでも現れた場合は、脳卒中の疑いがあります。**すぐに救急車を呼んで下さい。**

～脳卒中予防のポイント～

- **高血圧の管理**：高血圧は脳卒中の最大の原因です。定期的な血圧測定と適切な治療が重要です。
- **禁煙**：喫煙は脳卒中のリスクを大幅に高めます。禁煙することでリスクを減らせます。
- **健康的な食事**：塩分や脂肪分を控え、バランスの取れた食事を心がけましょう。
- **適度な飲酒**：過度の飲酒は脳卒中のリスクを高めるため、適量を守ることが大切です。
- **適度な運動**：定期的な運動は血流を改善し、脳卒中のリスクを減らせます。
- **健康診断**：脳卒中のリスクを高める高血圧や糖尿病、不整脈などを早期に発見し、適切な治療を受けることが重要です。

作成:健康保険組合連合会栃木連合会(令和6年10月)