

脳卒中から 命を救う合言葉

F A S T



顔がゆがむ



腕が上がらない



うまく話せない



時間を確認

ひとつでもあてはまったら

 **すぐ救急車**

おかしければ**様子を見ない**

※治療のタイミングを逃してしまう可能性があります



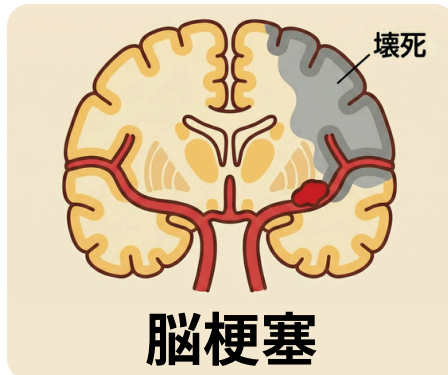
脳卒中とは？ 脳の血管のトラブルによって脳細胞がダメージを受ける病気突然症状が現れるのが特徴

○脳梗塞

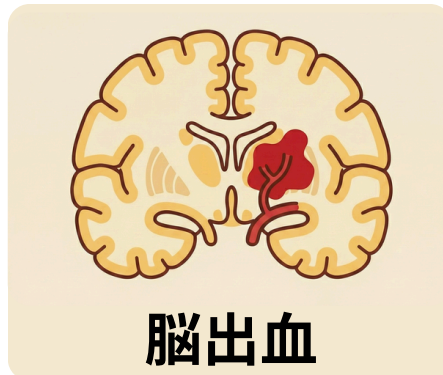
血管が詰まって、血液が流れず、脳細胞が壊死

○脳出血・くも膜下出血

血管が破れて脳の中や表面で出血



脳梗塞



脳出血



くも膜下出血

脳卒中を予防するためには？

生活習慣病改善

高血圧・糖尿病・脂質異常症などの管理がに重要！主治医と相談し、日々の生活習慣を見直しましょう

7000歩ウォーキング

7000歩以上歩く人は、脳血管系や冠動脈疾患のリスクが低いと言われています！

“自分の体を変えていける”という意味で運動は非常に効果的な予防策です

心房細動も引き金です！

