

救急車？ 病院？



迷ったら



#7119

今日からできる！！脳卒中予防

脳卒中予防十か条2025

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

(公益社団法人 日本脳卒中協会作成)

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

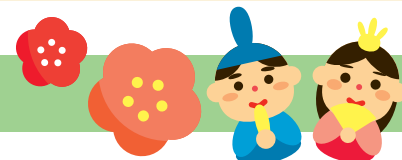


顔の麻痺

- ・顔の片側が下がる
(力が入らない)
- ・ゆがみがある

2027年

3月



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
28	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21 春分の日	22 振替休日	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

メモ