



## 今日からできる！！脳卒中予防

## 脳卒中予防十か条2025

- 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** 見つかり次第 すぐ受診
- ④予防には **たばこ**を止める 意思を持て
- ⑤飲むならば なるべく少なく **アルコール**
- 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

(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)
- 口レツが回らない、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

## 2026年3月



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