

こんにちは保健師です

今月の担当は、藤森 裕美です。

脳卒中に注意してください

脳卒中は、休んでいるときや仕事をしているとき、寝ているときなど、突然起こる病気です。定期的な健康診断はもちろんですが、気がかりな自覚症状がある場合は、すぐに病院を受診しましょう。

○脳卒中の症状

- ・片側の手足・顔半分の麻痺（力が入らなくなる）、しびれ（顔のみ、手のみ、足のみのこともある）
- ・ろれつが回らない、言葉が出ない、他人の言うことが理解できない
- ・ものが2つに見える、視野（見えている範囲）の半分が欠ける
- ・力が入るが、立てない、歩けない、フラフラする
- ・経験したことのない激しい頭痛

○もしかして脳卒中？「FAST」をチェック

顔（Face）・腕（Arm）・言葉（Speech）の異変に気づいたら発症時刻（Time）を確認し、すぐに119番！

Face：顔 「にっこり笑ってください」

- ・片方の顔が下がっていませんか？
- ・口角が下がっていませんか？

Arm：腕 「両手を挙げてください」

- ・片方の手が下がってきませんか？
- ・上がっても維持できずに下がっていませんか？

Speech：言葉 「簡単な文章を言ってください」

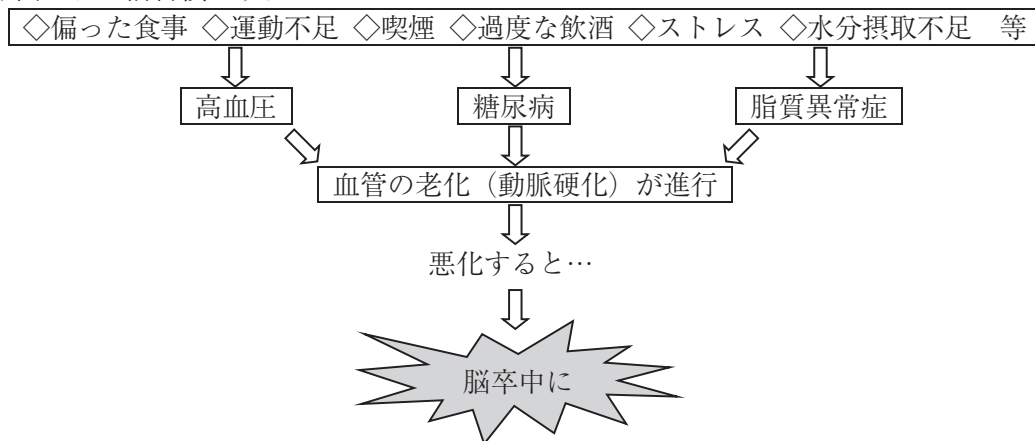
- ・ろれつがはっきりと回っていますか？
- ・言葉が理解できていますか？
- ・すぐに言葉が出てきますか？

Time：時間

3つのチェックポイント（顔・腕・言葉）のうち、どれか1つでもこのような症状が「突然」生じたら、脳卒中の疑いがあります。急いで、救急車を呼んでください。

○脳卒中はなぜ起こる？

最大の原因は、生活習慣です。



▼お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係（01372-7-5291）へ。