寝たきりに ならないために

今日から できる

脳卒中予防

寝たきりの原因の第1位

寝たきり(要介護5)となった主な原因の割合

その他 38.6% 脳卒中 30.8%

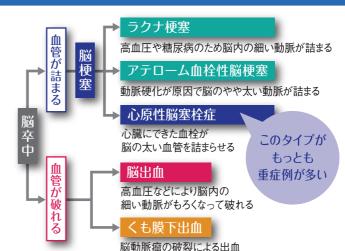
10.2%

認知症 20.4%

骨折•転倒。

その他:高齢による衰弱、がん、脊髄損傷など 厚生労働省 平成 28 年 国民生活基礎調査の概況 「要介護の状況」より作成

脳卒中には梗塞と出血がある



動脈硬化による脳卒中

動脈硬化

食べ過ぎ▶

飲み過ぎ▶

たばこ▶

運動不足 ▶

牛活習慣病

高加圧 (血管の閉塞・破綻)

糖尿病

脂質異常症

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
- 経験したことのない激しい頭痛

顔の麻痺

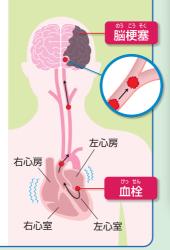


- 顔の片側が下がる (力が入らない)
- ・ゆがみがある

心房細動による脳卒中(心原性脳塞栓症)

心房細動になると、心臓(と くに心房) の中で血液が停滞し て、そこに血のかたまり(血栓) ができやすくなります。この血の かたまりが動脈の中を移動して 脳の血管で詰まると、脳梗塞を 引き起こします。

大きな血栓のため、 脳の太い血管で詰まり、 重症になりやすいことが 分かっています。



■ 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 意志を持て

5 アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒

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

お問い合わせ

脳 卒中

予

防

Ŧ

日本脳卒中協会 監修 JSA

バイエル薬品株式会社

TASK-AF プロジェクト実行委員会

MAC-MACS-JP-0423-09-12

このリーフレットは、(公社)日本脳卒中協会とバイエル薬品株式会社との共同事業である TASK-AF プロジェクト活動の一環として作成したものです。 (2021年12月改訂)

資材記号 NON220801