

脳卒中・心疾患を防ぐために 今からできること



年齢・診断結果に関わらず生活習慣に気を付けましょう

- 適度な飲酒、食べ過ぎ注意
- 適切な量の野菜を摂取し、塩分控えめ
- 適度な運動を継続
- ストレスをためないよう、十分な睡眠



一般社団法人 日本生活習慣病予防協会

脳卒中や心疾患等で心配や不安がある方や
家族等が相談支援を受けられるようになりました。
ご相談は面談又は電話・オンラインでお受けします。

**神奈川県 脳卒中・心臓病等
総合支援センター**

☎ 0120-114-380 (聖マリアンナ医科大学病院内)
受付時間 : 月～金曜日(祝日除く) 10時～16時



知っていますか? NT-proBNP/BNP

特定健康診査の結果、医療機関の受診を勧められた方は、さらに検査を受けることで、病気の早期発見につなげることができます。
例えば、高血圧や脂質異常症などの検査結果が出た場合、さらに血液検査を受けることで確認できるNT-proBNP/BNPの数値は、
心不全など早期発見のための重要な基準の一つとなります。

県民のみなさま

脳卒中・心疾患は 一刻を争う病気です

決して高齢者だけの病気ではない!



脳卒中を含む脳血管疾患で
通院・入院している患者のうち

約5人に1人が20～64歳

脳卒中・
心疾患の
主な症状を
知る



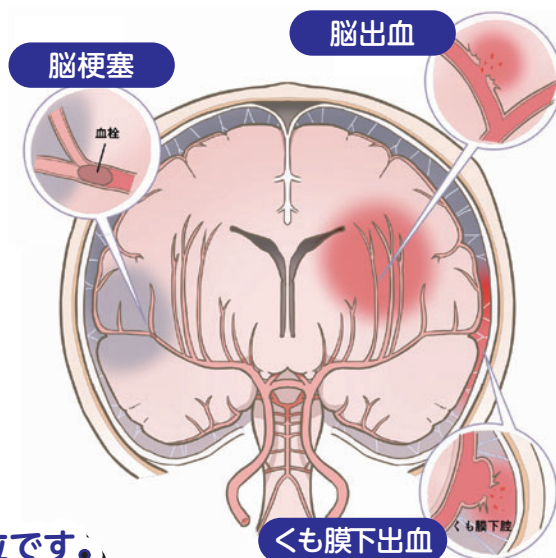
詳しい症状は次のページへ▶

脳卒中や心疾患は、発症後症状が急激に悪化し、
数分から数時間で生命に関わる重大な事態に陥ることもあります。

脳卒中とは

脳の血管が破れたり(脳出血・くも膜下出血)、血管が詰まったり(脳梗塞)することによって、脳に十分な酸素や栄養が届かず、脳細胞が十分な機能を果たすことができなくなることで、突然死や様々な障害を引き起こす病気です。

脳卒中は介護が必要になる理由の第2位、寝たきり(要介護5)になってしまう原因の第1位です。



脳卒中の主な症状

脳卒中には、「突然発症する」という共通した特徴が見られます。一過性脳虚血発作では症状が24時間以内に改善しますが、その後脳梗塞を引き起こすことがあるので医療機関を受診してください。特に次のような症状がある場合は、注意が必要です。

顔

- 顔の半分が下がる。
- 歪みがある。
- うまく笑顔が作れない。

腕

- 片方の手に力が入らない。
- 両手を上げたままにできない。

言葉

- 言葉が出ない。
- ろれつが回らない。
- 普段通り会話ができない。

目

- 片側が突然見えなくなる。
- 物が2重に見える。

ふらつき

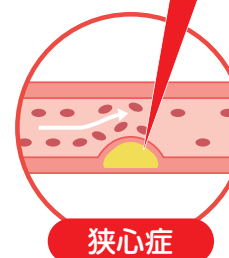
- 足元がふらつく。
- 立てない。
- 歩けない。

心疾患とは

心臓の血管が狭くなったり(狭心症)、血管が詰まったり(心筋梗塞)することで、心臓から十分な血液を送り出せなくなる、または完全に途絶えてしまう病気です。

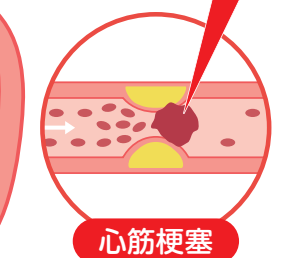
強い痛みを伴い、症状が悪化すると心筋が壊死し死に至ることもあります。

プラークがたまり血管が狭まり血流が悪くなる



狭心症

プラークが壊れ血栓ができ血管が詰まり血流が途絶える



心筋梗塞

※コレステロールが堆積することで血管内にできるコブをプラークといいます。

心疾患を原因として死亡する人は、がんに次いで2番目に多いです。

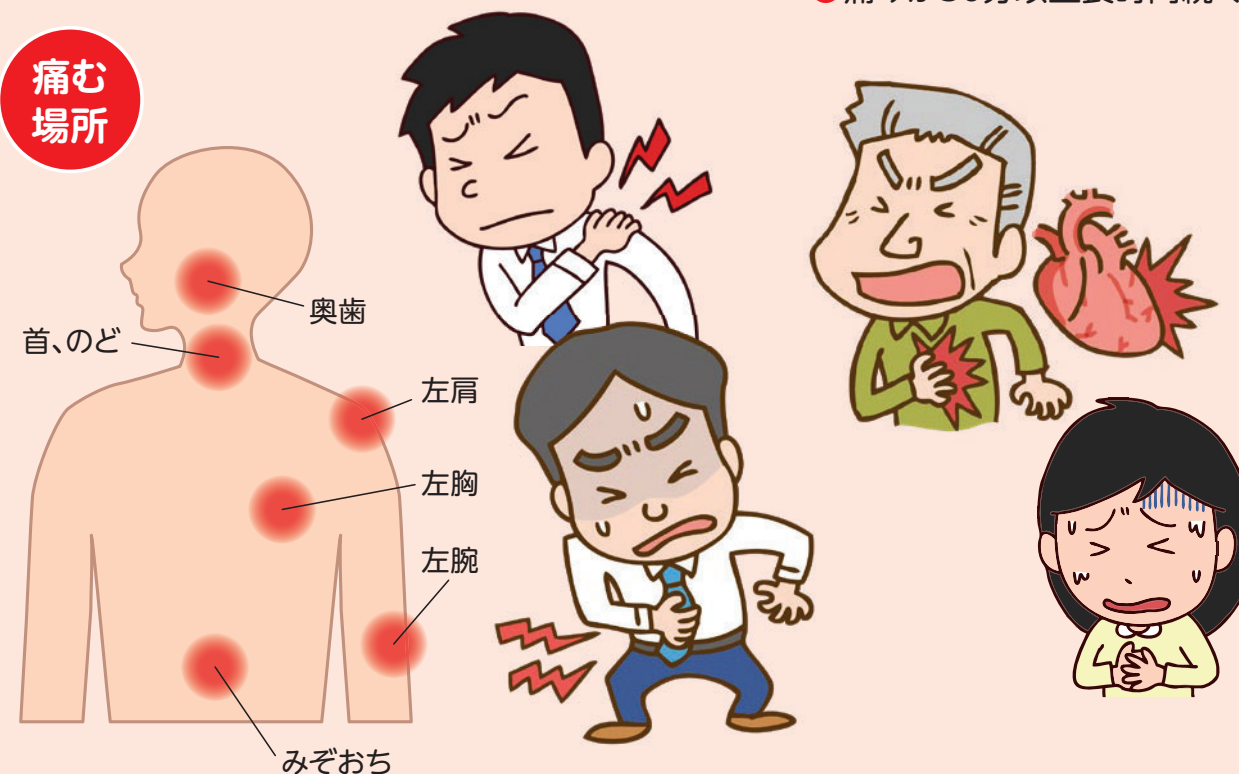
狭心症の主な症状

- 締め付けるような胸の痛み(数分から15分程度)。
- 腕・肩・歯・みぞおちの痛み(心臓以外の痛み)。

心筋梗塞の主な症状

- 強烈な胸の痛み。
- 動悸、息切れ、冷や汗。
- 痛みが30分以上長時間続く。

痛む場所



気になる症状がある場合は、そのままにせず、かかりつけ医や最寄りの医療機関へ受診してください。

脳卒中や心疾患の疑いがあれば…

すぐに119番通報を!!

発症後、早期に適切な治療を受けることがあなたの命を守ります