

## 脳卒中や心疾患の発症を防ぐため、生活習慣を見直しましょう

脳卒中や心血管疾患は、特に食生活、運動などの生活習慣の改善や禁煙に取り組んでいくことが重要です。

- 過度な飲酒、食べ過ぎには気を付けましょう。
- 適切な量の野菜を摂取し、塩分にも気を付けましょう。
- 適度な運動を継続しましょう。
- ストレスをためないように、十分な睡眠をとりましょう。



## 特定健康診査を受診しましょう

生活習慣病の予防及び早期発見のためには、40歳以上75歳未満の方が対象となる特定健康診査等の受診や、行動変容をもたらす特定保健指導も積極的に活用しましょう。

また、健康診断で要医療、要再検査、要精査と診断された方は、必ず医療機関を受診しましょう。

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。

## 発症後のリハビリテーションに取り組みましょう

### 《脳卒中のリハビリテーション》

脳卒中のリハビリは、回復の状況に応じて急性期、回復期、維持期に分けられますが、それぞれの段階に応じた適切なリハビリテーションの有無により、身体の機能低下や社会復帰に大きな影響を与えます。例えば、身体機能の低下の予防を目的とする急性期(発症直後から数週間)においては、脳以外の身体について、早期にリハビリを開始することで、回復の状況が良くなるとされています。

### 《心疾患のリハビリテーション》

心疾患は、一度発症すると再発する危険性が高いとされています。

心疾患の悪化や再発予防のためには、薬物療法に加え、運動療法及び患者教育等を含む心臓リハビリテーションを、入院中から退院後まで継続して行うことが有効であるとわかっています。



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。

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。

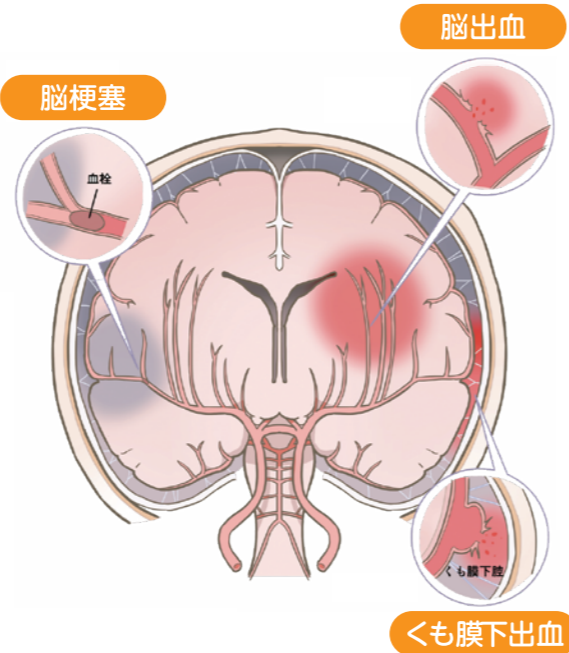
発症後早期に適切な治療を行うことで、後遺症や突然死に至る可能性が低くなります。

# 知っていますか? 脳卒中・心疾患のこと

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。正しい知識を持ち、いつまでも健康な状態を維持していきましょう。

# 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。

### ふらつき



- 足元がふらつく。
- 立てない。
- 歩けない。

### 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

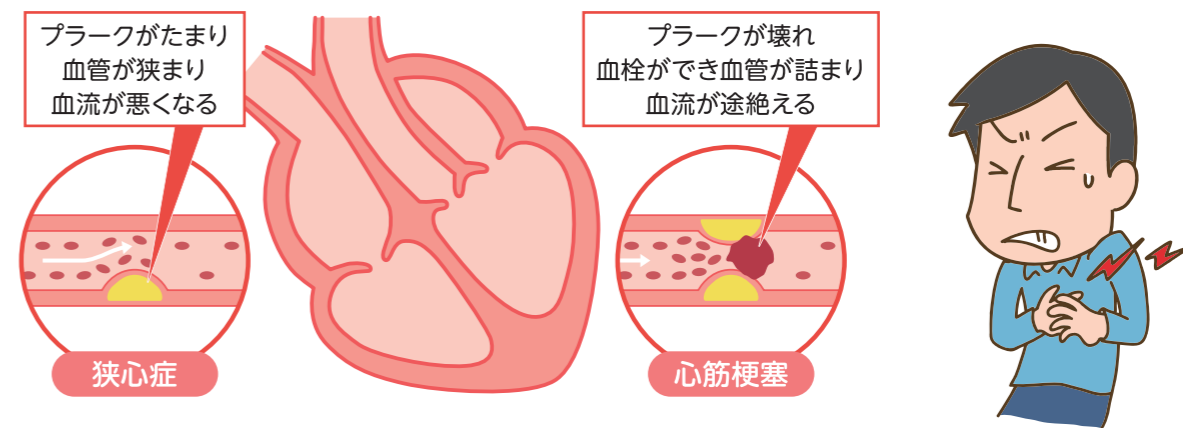


- 片側が突然見えなくなる。
- 物が2重に見える。

# 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。

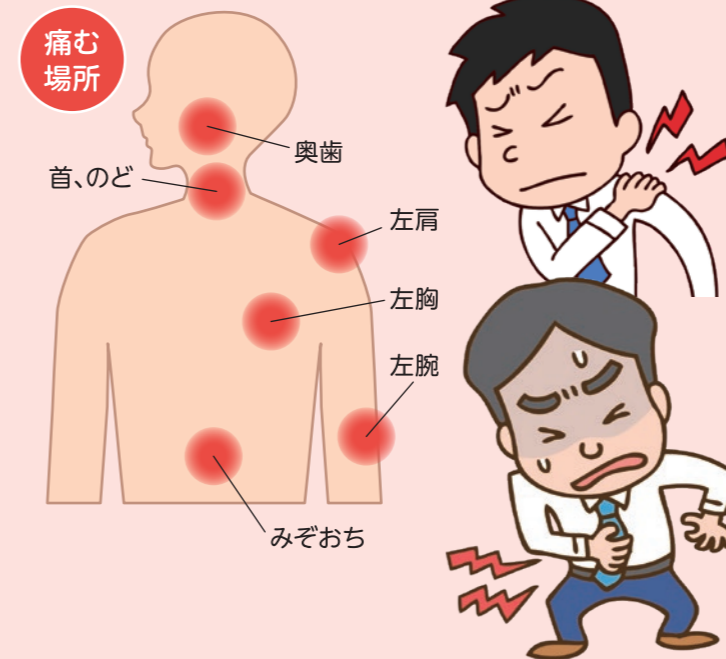
強い痛みを伴い、症状が悪化すると心筋が壊死し死に至ることもあります。



※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。

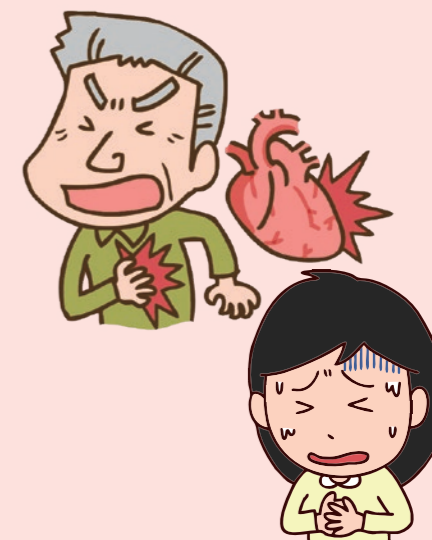
## 狭心症の主な症状

- 締め付けするような胸の痛み(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。



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。