

いつまでも
たいせつな
あなたといたい



岩手県 脳卒中 1位 死亡率 全国ワースト 1位

「予防が大切」脳卒中

脳卒中予防十か条

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** 見つかれば次第 すぐ受診
4. 予防には **タバコ**を止める 意志を持って
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**
10. **脳卒中** 起きたらすぐに 病院へ

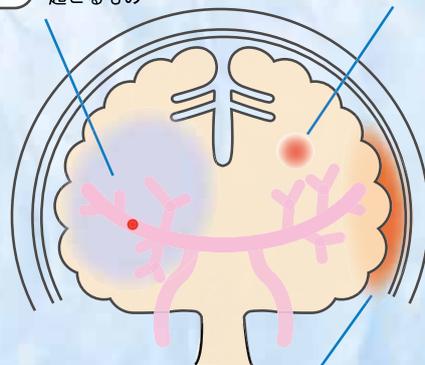
(公益社団法人 日本脳卒中協会)



のうこうそく
脳梗塞
脳の血管が詰まって
起こるもの



のうしゅいつつ
脳出血
脳の内部の血管が
破れて出血するもの



くもまくかしゅいつつ
くも膜下出血
脳の表面の血管にできた動脈の
瘤(こぶ)が破裂して、脳を覆っている
「くも膜」の下に出血するもの

