

寒い冬に増える「脳卒中」から命を守るためのサインを見逃すな！

突然起こる病気として知られる脳卒中は、初期症状が現れることも……。脳卒中を早期発見できると治療が早まり、生存率や後遺症の予防につながります。



脳卒中の初期症状(FAST)とは？

FAST(ファスト)とは、脳卒中によくある3つの症状と発症時刻の頭文字をとった言葉です。初期症状を自分で確認する方法として、言葉を覚えておきましょう！

F



Face

顔が半分だけ動かせずゆがみがある

A



Arm

両腕を水平にしようとしたとき、片方の手が落ちてくる

S



Speech

呂律がまわらず思うように言葉がでてこない

T



Time

経過時間で処置が変わる！何時に症状がでたかメモをとる



自分自身と周囲の人々の健康を守るためには、早めに兆候に気がつくことが重要です。

FAST(ファスト)を覚えて、**なるべく早く病院に向かいましょう。**

脳卒中を防ぐために ~今から始める6つの対策~



脳卒中(脳血管疾患)は日本人の死因の第4位で、寝たきりとなる原因の第1位の病気です。

脳卒中の最大の原因は、**高血圧**です。

すでに血圧が高い人も、そうでない人も生活習慣を整え、脳卒中を予防しましょう！



減塩

おすすめの予防

- ① まずは、減塩！
- ② (肥満かつ高血圧の場合)減量も有効
- ③ たばこを吸っている人は、やめましょう
- ④ 大量飲酒もやめましょう
- ⑤ 野菜や果物、大豆製品を食べましょう
- ⑥ 有酸素運動をしましょう



全国健康保険協会 和歌山支部

協会けんぽ

次回もお楽しみに！