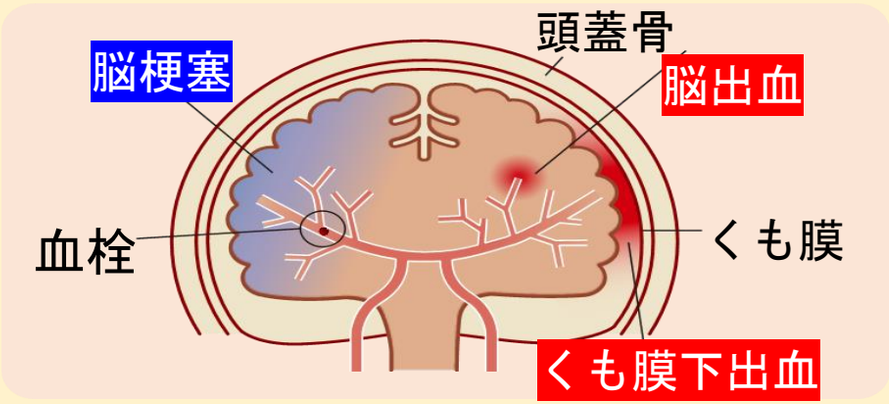
◆健康へのワンポイント　アドバイス◆

『脳卒中のお話』

- 脳卒中とは
  脳の血管が急に詰まる・破れる病気
  脳梗塞：血管が詰まる（最も多い）
  脳出血：脳内の血管が破れる
  くも膜下出血：脳動脈の瘤が破裂する



- 脳卒中にならないためには
  必ず治療！　高血圧、高コレステロール、
  糖尿病、不整脈
  絶対に禁煙、アルコールは控えめに
  太り過ぎに注意、適度な運動を

- 脳卒中（脳梗塞）かな？と思ったら
  突然の、顔の麻痺、腕の麻痺
  言葉が出てこない、理解できない
  視野が欠ける
  立てない、歩けない
  救急車（119番）を呼んで病院へ
  ✕ 様子を見た
  ✕ 救急車を呼ぶのをためらった
  すぐに治療すれば、脳梗塞は治ります！

1つでもあったら、
直ちに救急車！

（令和5年12月）