

健康かわら版 NO.119

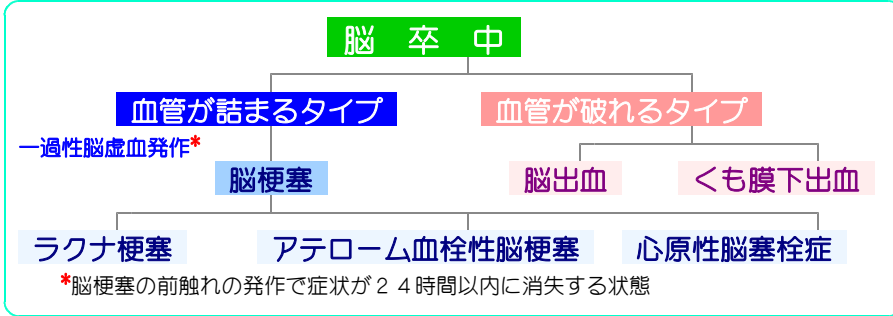
令和7年度

2月4日発行

～保健師だより～

北海道教育庁教職員局福利課

● 脳卒中には梗塞と出血があります

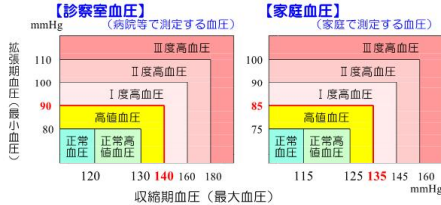


脳の動脈に何らかの障害が発生し、それによって脳の機能が失われて全身に影響を与える状態を脳卒中（脳血管疾患）といいます。脳の血管が詰まるタイプ（脳梗塞）と、脳の血管が破れるタイプ（脳出血・くも膜下出血）に大きく分けることができます。

ラクナ梗塞 高血圧や糖尿病のため、脳の中の細い動脈が狭くなって血管が詰まる。	アテローム血栓性脳梗塞 動脈硬化が原因となって頸動脈や脳のやや太い動脈がその場で血液が凝固して梗塞を起こす。	心原性脳塞栓症 心房細動などが原因で、心臓にできた血栓が脳の太い動脈を詰まらせる。	脳出血 高血圧などにより脳内の細い動脈がもろくなって破れて出血する。	くも膜下出血 脳動脈瘤の破裂による出血。経験したことのない様な激しい頭痛が突然おこる。
--	--	---	--	---

● 脳卒中の最大の危険因子である高血圧を予防しましょう

130/80mmHg(高値血圧)を超えて血圧が高くなるほど、脳卒中のリスクは高くなります。



● 脈のチェックをしましょう

心房細動は不整脈のひとつで、年齢とともに増え、60歳を過ぎると良くみられるようになります。リズムの乱れがないかチェックしましょう。健康診断の結果も確認しましょう。

● 脳卒中かなと思ったらすぐに救急車を呼びましょう

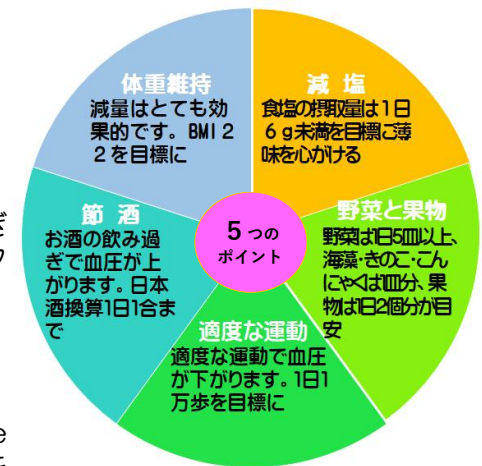
脳卒中発症の合い言葉は、ACT FASTです



顔(Face)、手(Arm)、言葉(Speech)の異常が現れたら脳卒中を疑い、症状がでた時刻(Time)を確認して、急いで(FAST)、行動(ACT)。脳卒中かな、と思ったらすぐに救急車を呼びましょう。

* 周囲の人が意識したいこと
 ・本人が症状に気づいた時刻
 ・周りの人が症状に気づいた時刻
 ・本人が最後に無事（何事も普段どおり）だった時刻を医療機関で伝える

● 生活習慣を改善しましょう



<脳卒中予防十か条 2025>

- 第1条 手始めに高血圧から治しましょう
- 第2条 糖尿病放っておいたら悔い残る
- 第3条 不整脈見つかれば次第すぐ受診
- 第4条 予防にはたばこを止める意志を持って
- 第5条 飲むならばなるべく少なくアルコール
- 第6条 高すぎるコレステロールも見逃すな
- 第7条 お食事の塩分・脂肪控えめに
- 第8条 体力に合った運動続けよう
- 第9条 万病の引き金になる太りすぎ
- 第10条 脳卒中起きたらすぐに病院へ

日本脳卒中協会