



# 脳卒中になりやすい人はどんな人？

- 血圧が高い人
- 糖尿病の人
- コレステロールが高い人
- 肥満・太り気味の人
- 喫煙者（受動喫煙も含む）
- 多量の飲酒
- ストレスをためやすい人

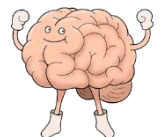
未治療の人はすぐに  
受診しましょう

脳ドックを受けよう！  
（中部労災病院では脳ドックが受けれます。）



## 脳卒中予防十か条

01. 手始めに 高血圧から 治しましょう
02. 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
03. 不整脈 見つかれば すぐ受診
04. 予防には たばこを止める 意志を持って
05. アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
06. 高すぎる コレステロールも 見逃すな
07. お食事の 塩分・脂肪 控えめに
08. 体力に 合った運動 続けよう
09. 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



# もしかして“脳卒中”!?と思ったら…

## 脳卒中

脳梗塞

脳出血

くも膜下出血

脳卒中は、脳梗塞・脳出血・くも膜下出血の総称です。代表的な症状は、片麻痺やろれつが回らない、嘔気・嘔吐、意識障害などがあります。

## やってみよう！FAST



**F**：顔  
片方の顔が歪んでいる



**A**：腕  
片方の腕がさがる



**S**：言葉  
言葉が上手く話せない



**T**：時間  
症状が出た時間を確認

1つでも当てはまればすぐに救急車を呼びましょう

