

## 脳卒中の初期症状を見逃さないで!

脳卒中の初期段階には、さまざまな症状が突然現れます。



初期症状に気付いたら、ためらわずに救急車を呼びましょう!

顔



顔の片側が下がり  
ゆがみがある。

腕



片腕に力が入らない。

言葉



言葉が出てこない。  
ろれつがまわらない。

歩行



力はあるのに  
立てない、歩けない、  
フラフラする。

頭痛



経験したことのない  
激しい頭痛がする。

視野



片方の目が見えない。  
物が2つに見える。  
視野の半分が欠ける。

迅速な受診が死亡や重い後遺症を防ぎます!

## 塩分に気をつけよう

毎月17日は  
減塩の日

塩分をとりすぎると、血圧が上がって脳卒中をはじめとする循環器疾患のリスクが高まったり、さまざまな疾病のリスクが上昇したりします。

栃木県民の食塩摂取状況  
1日あたり男性 10.7g  
1日あたり女性 9.1g

差がある状況…

<食塩摂取量の目標>  
1日あたり男性 7.5g 未満  
1日あたり女性 6.5g 未満  
(日本人の食事摂取基準 2020 より)

<塩分の多い食品・料理に注意しましょう>



(※参考：日本高血圧学会「減塩のコツと塩分の多い食品・料理」)

### 健康は自分に贈ることのできる最高のプレゼント

健康なまちをつくるためには、市民の皆さまと市の協働が欠かせません。皆さま一人ひとりが健康で充実した毎日を送るため、自らの健康づくりに取り組みましょう。市では、各種保健事業で市民の皆さまの健康づくりを支援しています。

問 健康政策課 本3階 「健康おたわら塾」では、さまざまな健康情報をお届けしています。  
☎ (23) 7601 さらに詳しく知りたい方は、健康政策課へお問い合わせください。

**健康**

おおたわら塾

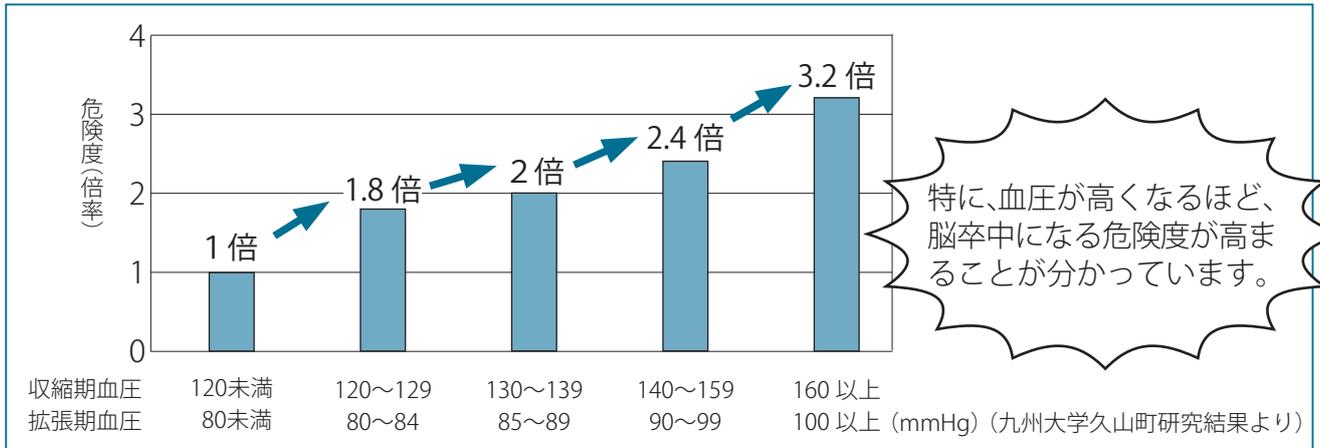
毎年5月17日は「世界高血圧デー」  
高血圧は脳卒中の最大の原因です！！

大田原市の健康課題は「高血圧」です。令和元年度の市民健康診査結果で、血圧が130/85以上だった方は48.5%と、およそ2人に1人の割合でした。

高血圧は「サイレントキラー」と呼ばれ、ほとんど自覚症状がありません。しかし、放っておくと動脈硬化が進み、心臓の病気や脳卒中、腎臓病などの命にかかわる病気にもつながります。

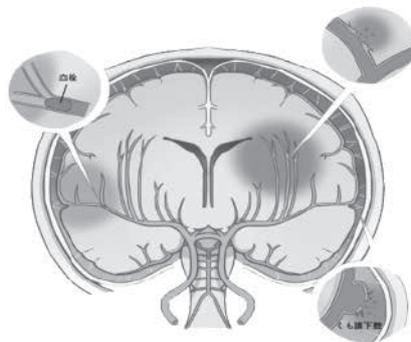
大田原市国民健康保険加入者においては、脳卒中で治療している方のうち、8割の方が高血圧でした。

🌸 血圧レベルと脳卒中発症の危険度



🌸 脳卒中の種類

**脳梗塞**  
血栓が脳の血管につまることで起こり、脳細胞に血が通わなくなる。



**脳出血**  
脳の血管が破れ、流れ出た血液が脳を圧迫する。

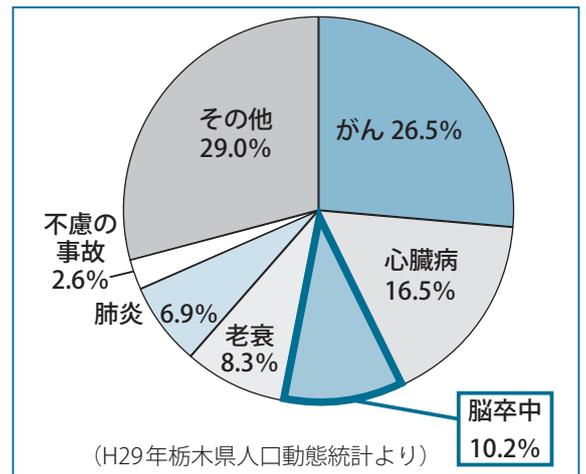
**くも膜下出血**  
血管にできたこぶ(動脈瘤)が破れて、脳とくも膜のすき間に出血する。

脳卒中の大部分を占める脳梗塞の予防には、高血圧だけでなく、不整脈(心房細動)や糖尿病・脂質異常症などの治療も大切です。また、脳卒中は寒い時期に多いイメージがありますが、6~8月に増加することが研究\*で明らかになりました。夏場は、脱水による脳卒中に気をつける必要があります。(※厚生省健康科学総合研究事業 脳梗塞急性期医療の実態に関する研究より)

🌸 脳卒中の死亡率が高い栃木県

右のグラフは栃木県民の死亡原因です。脳卒中は、がん、心臓病に次いで死因の第3位となっています。

また、要介護状態となる方の原因疾患で多いのも脳卒中です。



重症化を予防するためには  
早期受診・早期治療！