

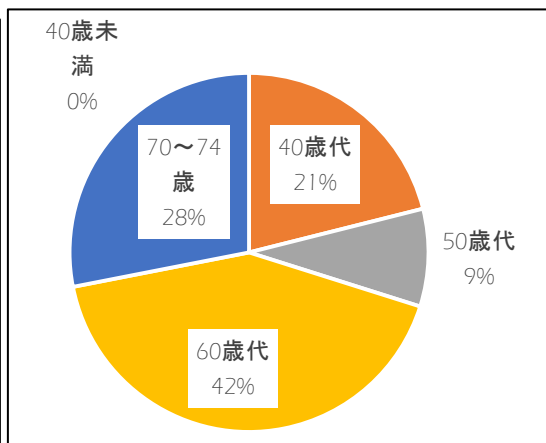
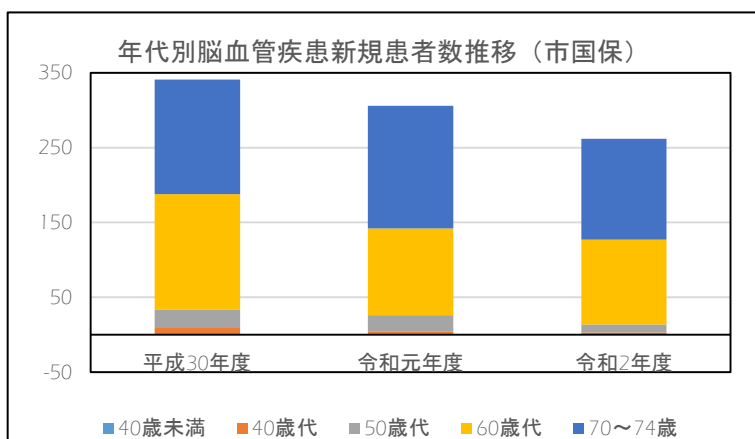
いつまでも元気で過ごすために、今日からできる脳血管疾患予防



*脳血管疾患とは、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血の総称です。

●市の現状

市国民健康保険加入者（74歳以下）のうち、毎年約300人の方が脳血管疾患を発症され、現在約1,000人の方が脳血管疾患で治療中です（R1年6月～R2年5月）。重度な医療を受けている方の57人のうち、約2割が40歳代です。



<令和元年度 介護保険新規認定者の主傷病>

- ・軽度者（要支援1、2）：関節疾患や骨折・転倒の身体的機能低下
- ・中度者（要介護1～3）：認知症で認知機能低下
 - ・重度者（要介護4、5）：**脳血管疾患**

要介護状態の程度により、傾向が異なります。重度者は脳血管疾患が多い状況でした。



●自分でできる脳血管疾患予防のためのチェック

【年に1度の総点検！市特定健診や、職場健診を受けましょう！】



高血圧、糖尿病、中性脂肪や悪玉コレステロールが高くなる脂質異常症等の生活習慣病は、動脈硬化を進行させます。脳血管が詰まることで脳梗塞、血管が破れる

【毎日のセルフチェック！「いつもとちょっと違う」の気づきが大切です！】

血圧のチェック

家庭用自動血圧計を活用し、普段の血圧をチェックしましょう。

測るタイミング：できるだけ同じ条件で測りましょう

【例】朝起床後1時間以内（朝食前）、寝る前

目標値：125/75mmHg 未満

（75歳以上：135/85mmHg 未満）



脈のチェック→心臓のリズムの乱れ（不整脈）がわかります

図のように3本の指を使って、手首にある親指のつけ根の骨の内側の脈を確認しましょう。



*脈のリズムが乱れていたら、かかりつけの医師へ相談しましょう！

目安：普通は同じ「間隔」と「強さ」で、15秒間で12～25回触れます（1分間で50～100回）

「いつもとちょっと違う」と思ったら、『顔・腕（足）・言葉』を確かめましょう。
『顔・腕（足）・言葉』の症状は、突然起こります。一つでも当てはまる場合は、すぐに 119 番へ電話を！

F



Face

顔の片側が下がる（力が入らない、ゆがむ）。片方の目が見えない。物が二つに見える。

A



Arm

両手をあげて、片手が落ちる。
立てない、歩けない、フラフラする。

S



Speech

ロレツが回らない、言葉が出ない、他の人の言うことが理解できない。

T



Time

『顔・腕（足）・言葉』の症状が一つでも当てはまったら、発症時間を確認し、すぐに 119 番へ電話をしましょう！

家族や身近な方が、「いつもとちょっと違うな…」と気づいたときは、「様子を見よう」とそのままにしておかず、すぐに連絡しましょう。脳血管疾患は治療の遅れが命にかかわる可能



問い合わせ先

健康福祉部 健康増進課

〒863-0034 熊本県天草市浄南町4番15号（複合施設ここらす内）

電話：0969-24-0620

ファックス：0969-24-1631