

10月29日は「世界脳卒中デー」です

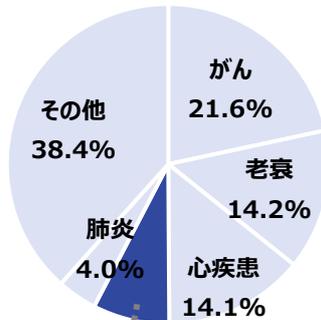
10月29日は、世界脳卒中機構（WSO）が定めた「世界脳卒中デー（World Stroke Day）」です。これを機会に、脳卒中の正しい知識を身につけましょう。

■ 脳卒中で多くの方が亡くなられています

脳卒中は頭の中の血管が急に詰まったり、破れたりして脳の血液の循環に障害をきたし、様々な症状を引き起こす病気です。

令和5年における本県の脳卒中を含む脳血管疾患の死亡者数は2,185人で、死亡者数全体の7.7%を占め、死亡原因の第4位となっています。

【長野県の死因の構成割合】



（令和5年厚生労働省人口動態統計）

■ 脳卒中予防の第一歩は、生活習慣の改善です

- 塩分摂取を減らし、野菜や果物を増やすなど、バランスの良い食事を規則正しく摂りましょう。
- 禁煙、節酒、適切な運動習慣を心がけましょう。

■ 脳卒中を疑う症状が出たら、すぐに救急車を呼んでください

【脳卒中の5大症状】

- 片方の手足・顔半分の麻痺・しびれが起こる
- ろれつが回らない、言葉が出ない、他人の言うことが理解できない
- 力はあるのに、立てない、歩けない、フラフラする
- 片方の目が見えない、物が二つに見える、視野の半分が欠ける
- 経験したことのない激しい頭痛がする

■ 多くの方に脳卒中を知っていただくための取組

公益社団法人日本脳卒中協会長野県支部と共催で、**国宝松本城をライトアップ**します。

日時：令和6年10月29日（火）17:00～21:00（予定）
場所：国宝松本城（松本市丸の内4番1号）

※気象状況等により、予告なしにライトアップを中止または中断する場合があります。



※過去のライトアップ実施時の写真

健康福祉部健康増進課 井澤、岩下
電話 026-235-7112（直通）
026-232-0111（代表）内線 2648
F A X 026-235-7170
メール kenko-zoshin@pref.nagano.lg.jp

健康福祉部保健・疾病対策課 米澤、征矢
電話 026-235-7150（直通）
026-232-0111（代表）内線 2645
F A X 026-235-7170
メール hoken-shippei@pref.nagano.lg.jp