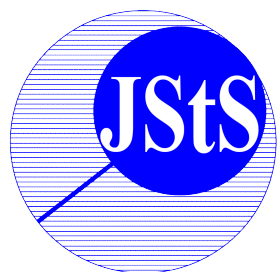


# 脳卒中の予防・発症時の対応



一般社団法人  
日本脳卒中学会

監修：一般社団法人 日本脳卒中学会

協力：公益社団法人 日本脳卒中協会



公益社団法人  
日本脳卒中協会  
The Japan Stroke Association

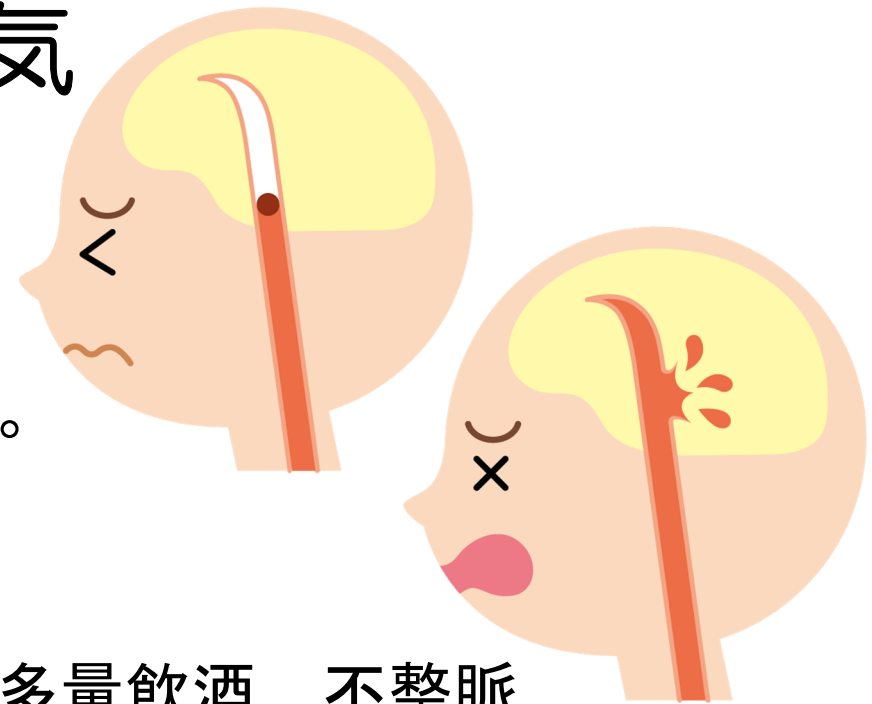
# 要点：脳卒中の予防と発症時の対応



- 脳卒中とは、脳の血管の病気です。
- 脳卒中の予防には、高血圧・糖尿病・脂質異常症・喫煙・多量飲酒と不整脈（心房細動<sup>しんぼうさいどう</sup>）の管理が大切です。
- 脳卒中発症の合い言葉は、**ACT FAST** です。
- 顔（Face）、手（Arm）、言葉（Speech）の異常が突然現れたら脳卒中を疑い、症状が出た時刻（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。

# 脳卒中は、脳の血管の病気

- 血管が詰まる 脳梗塞。
- 血管が破れる 脳出血・くも膜下出血。
- いずれも「突然」発症します。
- 高血圧、糖尿病、脂質異常症、喫煙、多量飲酒、不整脈  
しんぼうさいどう  
(心房細動) を放置すると 脳卒中を発症しやすくなります。

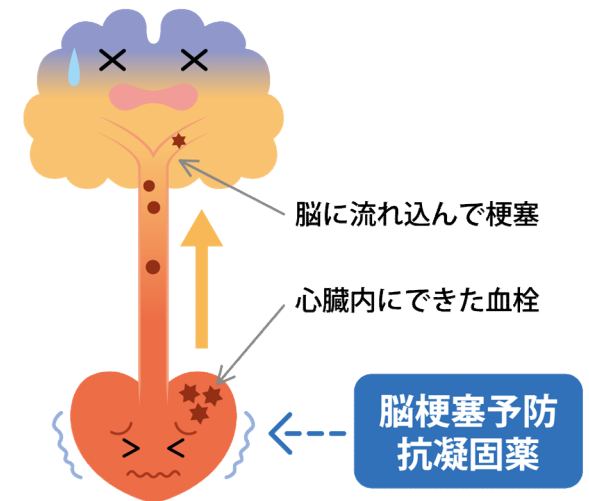


# 脳梗塞には2つのタイプがあります

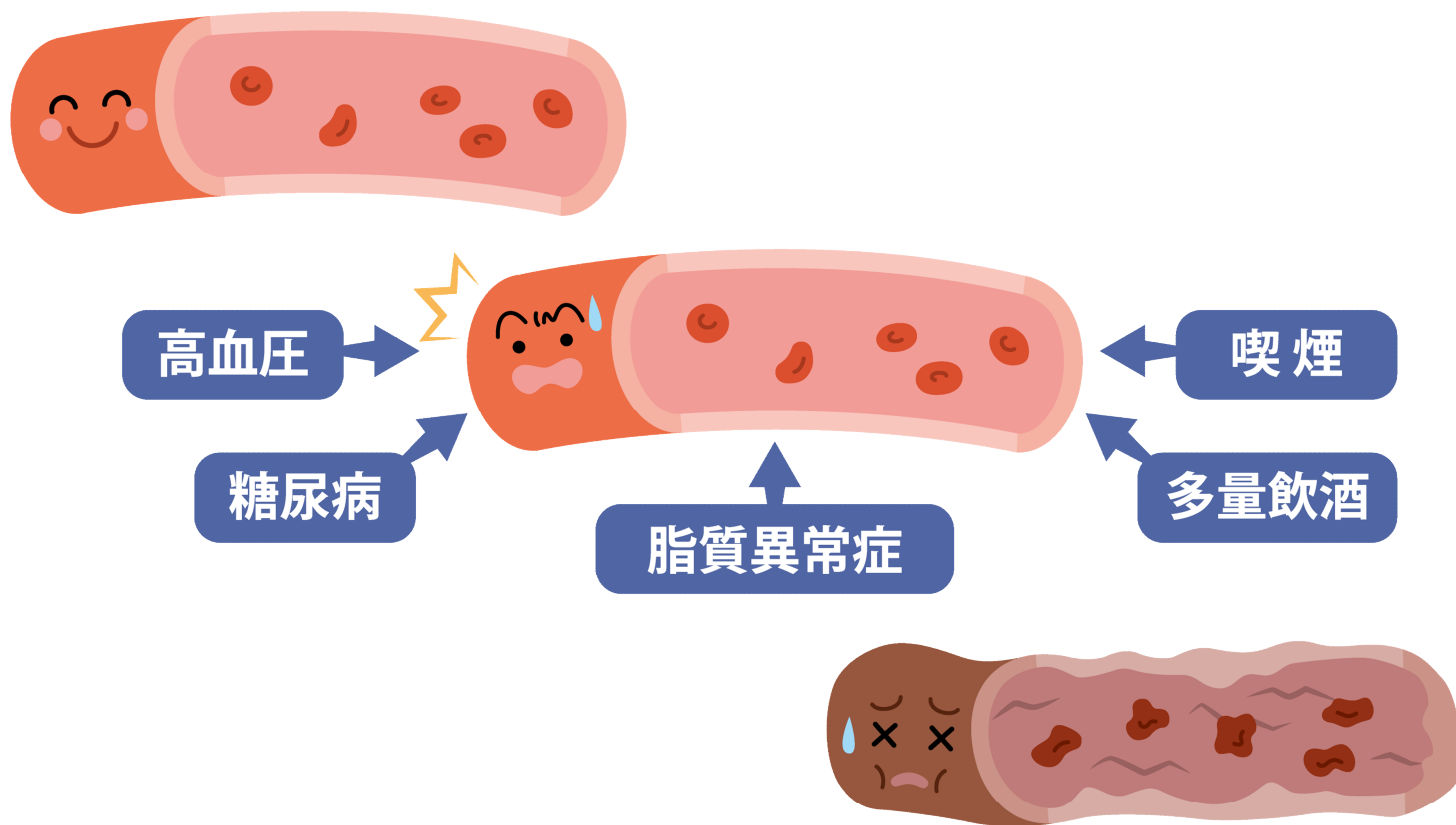
- 脳卒中の2/3は 脳の血管が「詰まる」脳梗塞です。
- 脳梗塞には、脳の血管が傷んで起こる脳梗塞、心臓にできた血の塊（血栓）が流れて脳の血管に詰まる脳梗塞があります。

しんぼうさいどう

- 心房細動という不整脈は、心臓に血栓を作り脳梗塞発症の原因となります。

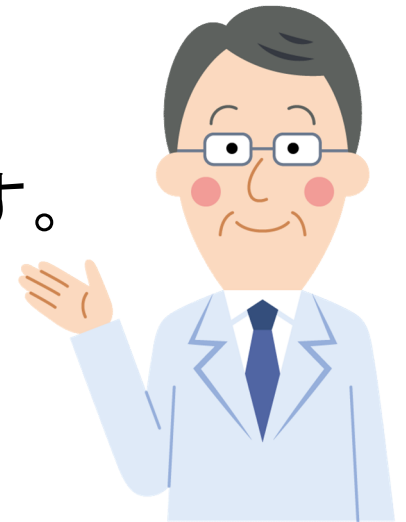


高血圧、糖尿病、脂質異常症、喫煙、多量飲酒  
放置すると 脳の血管が傷みます



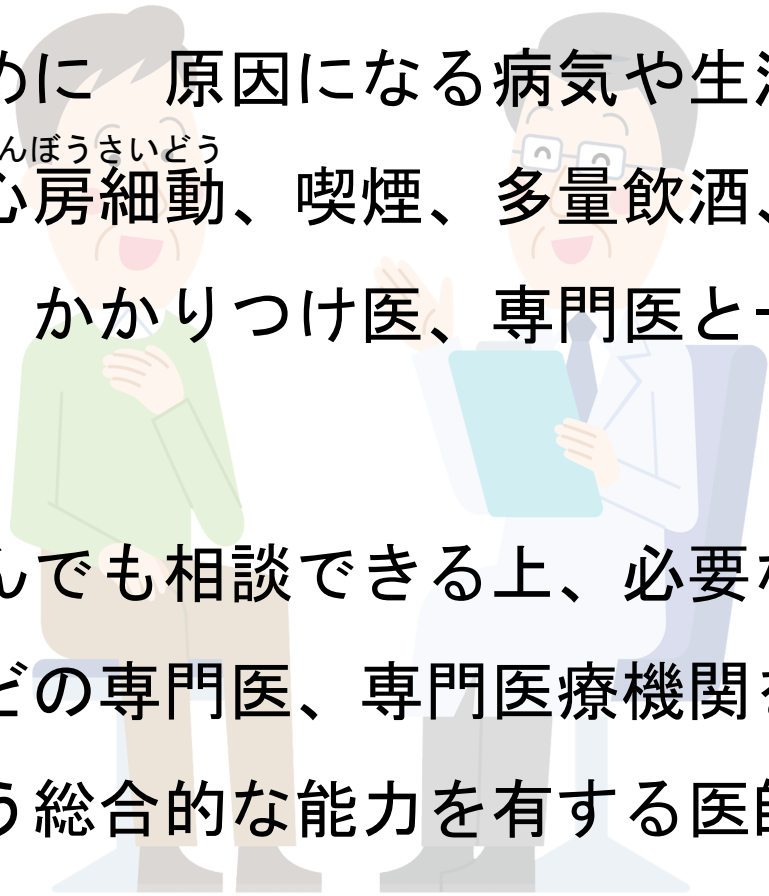
# 大切なことは、予防

- 脳卒中は人生60年の時代には死因の第1位を占める病気でした。
- 医学・医療の進歩で死因の4位（令和2年度）となりましたが…  
人生100年の時代となり、健康寿命を損ねる（寝たきり・要介護）  
原因 第1位の病気となってしまいました。
- 一度発症すると、大変です。だから、予防が大切です。



# かかりつけ医、専門医、そして皆さんと ともに取り組む 脳卒中の予防

- 脳卒中を予防するために 原因になる病気や生活習慣（高血圧、糖尿病、脂質異常症、心房細動<sup>しんぼうさいどう</sup>、喫煙、多量飲酒、これらを「危険因子」と呼びます）を かかりつけ医、専門医と一緒に管理しましょう。
- かかりつけ医とはなんでも相談できる上、必要な時には脳卒中専門医、循環器専門医などの専門医、専門医療機関を紹介でき、身近で頼りになる地域を担う総合的な能力を有する医師です。



# 健診・人間ドックの結果を確認しましょう

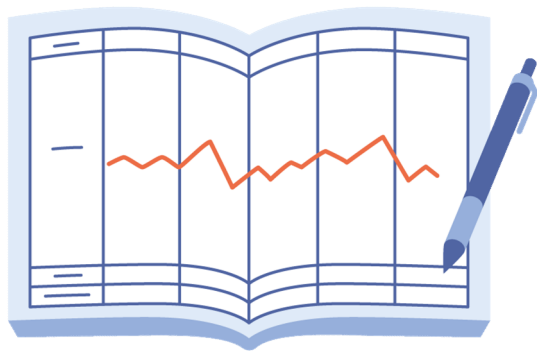
- 高血圧・糖尿病・脂質異常症、不整脈（心房細動<sup>しんぼうさいどう</sup>）の有無を、確認しましょう。
- 健診・人間ドックの結果を振り返って「わからないなあ」「困ったなあ」「禁煙できないなあ」と思ったら…
- **かかりつけ医、専門医**に、相談しましょう。





# かかりつけ医、専門医とともに血圧確認

- 血圧を自宅で測定（少なくとも朝，夜2回，安静にしてから測定）  
しましょう。
- 血圧手帳に血圧の数字を記録しましょう。
- 血圧手帳は、医師に確認してもらいましょう。



# 脳梗塞の予防へ、<sup>しんぼうさいどう</sup>心房細動を早く見つけて 管理しましょう

- 検診、人間ドックで高血圧・糖尿病・脂質異常症・喫煙・多量飲酒に加えて心房細動を指摘されていないか確認しましょう。
- 心房細動の症状は「ドキドキする」、「胸が苦しい」、「階段や坂を上るのがきつい」、「息が切れやすい」、「疲れやすい」です。
- 脈の乱れに気がついたら、医師に相談しましょう。



# お薬は 規則正しく 内服しましょう

- 処方されたお薬は、お薬手帳で内容と飲み方を確認し、  
確実に 継続して 内服しましょう。
- お薬を飲みにくい、内服を忘れた、紛失したなど 困ったら、  
すぐに医師・薬剤師に相談しましょう。



# 生活習慣の改善を目指しましょう

- 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るように心がけましょう。
- 禁煙、節酒、適切な運動習慣を心がけましょう。



禁煙



# かかりつけ医、専門医とともに改善しましょう

- 脳卒中の危険因子、心臓や脳の病気、その他持病がある方は、運動の質と量を医師に相談しましょう。
- 太りすぎ（BMI30以上）ややせすぎ（BMI18.5未満）にならないように体重を管理しましょう。
- メタボリック症候群にも注意しましょう。

\*BMIの計算式  $(\text{BMI} = \text{体重kg} \div (\text{身長m})^2)$



# 脳卒中かもしれない？！

- すぐに救急車を呼びましょう。
- 発症後早期の専門的治療によって命を救い、症状を軽くすることが可能です。



# 顔・腕・言葉 異変に気付いたら救急車

顔・腕・言葉の異常が**突然**  
でたら**脳卒中**かも!?

疑ったら、  
すぐに**救急車**を!!

(公社) 日本脳卒中協会

顔



- ・顔の半分が下がる
- ・歪みがある
- ・うまく笑顔が作れない

腕



- ・片方の手に力が入らない
- ・両手を上げたままにできない

言葉



- ・言葉が出ない
- ・ろれつが回らない
- ・普段通り会話ができない



119

突然です。  
脳卒中かも!



# ACT FAST 家族で忘れず 日頃から

- ・「突然」の顔の歪み（Face）、手の力が入らない（Arm）、  
呂律が回らない・言葉がでない・他人の言うことが理解できない  
（Speech）ことに気がついたら、それは脳卒中の可能性あります。
- ・脳卒中、と思ったら症状がでた時刻を必ず確認して（Time）、  
すぐに救急車を呼びましょう（ACT FAST）。





# 脳卒中 5大症状 気に留めましょう

- 「顔 腕 言葉」に加えて  
覚えましょう。
- いずれも「突然」です。



片方の手足・顔半分の  
マヒ・しびれが起こる  
(顔のみ、手のみ、  
足のみの場合もある)



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



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

# 確認です 発症・発見 時は命

- 発症時刻、発見時刻、そしていつまで普段どおりでしたか？
  1. 発症した（本人の症状が出現した）時刻
  2. 発見した（周りの人が症状を見つけた）時刻
  3. 最後に無事（何事も普段どおり）だった時刻
- 治療は早く開始するほど効果があります。



# おわりに：脳卒中の予防と発症時の対応

- 脳卒中は、脳の血管の病気です。
- 予防には、高血圧・糖尿病・脂質異常症・喫煙・多量飲酒と  
しんぼうさいどう  
心房細動の管理が大切です。
- 発症した場合は、時が命、*ACT FAST* です。

