

心

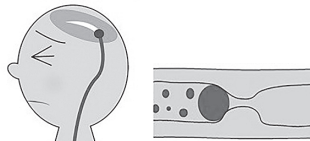
今注目!! 原性脳塞栓症

健康づくり課 健康支援係

元気で長生きするために今注目を集めているのが「心原性脳塞栓症」です。

心臓なのに脳に関係!?

- 心臓の働きが悪くなる
- 心臓がけいれんをしたように不規則に収縮（心房細動）
- 血流が悪くなって血の塊ができる
- 塊が心臓を出て脳へ
- 「脳梗塞」



※この塊は比較的大きく、脳の最初の段階で詰まるため、梗塞の部分も広くなります。そのため重い障害が残りやすくなります。

症状が出る前に日頃のチェックが大切

心房細動を自分で見つける方法！
それは、「脈を測る」ことです！



測り方：
親指の下の方を人差し指、中指、薬指で脈動を感じる場所を探します。

測定時間：1分間測定を行います。

正常：規則的に脈が動く。

（安静時の脈拍数は50～100回/分が目安です）

こんな症状は注意!!

不規則（ド・ドドド…ド…ドド）な脈だった場合は、すぐに医師に相談しましょう。

脳卒中予防十か条

予防には日頃の生活習慣が大切！
思い当たることは直しましょう！

- 1 手始めに 高血圧から 治しましょう
→家庭血圧 135/85mmHg 以下を目指そう
- 2 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
→HbA1c をチェック
- 3 不整脈 見つけ次第 すぐ受診
- 4 予防には タバコを止める 意志を持って
- 5 アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
→1日1合まで
- 6 高すぎる コレステロールも 見逃すな
- 7 お食事の 塩分・脂肪 控えめに
- 8 体力に 合った運動 続けよう
- 9 万病の 引き金になる 太りすぎ
→適正体重は BMI25 未満
- 10 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

出典：日本脳卒中協会

保 健 の 窓



こんな症状には注意!!

何かへん……おかしいな……もしかして…… **脳卒中…!?**

Check! FAST!!

<p>Face 顔の麻痺</p> <p>顔の片側が下がる ゆがみがある</p> <p>うまく笑顔が 作れますか？</p>	<p>Arm 腕の麻痺</p> <p>片腕に力が入らない</p> <p>両腕を上げて キープできますか？</p>	<p>Speech ことばの障害</p> <p>……それで… えーと… …ね……</p> <p>ことばが出てこ ない しゃべれませんか？</p>
<p>Face Arm Speech</p> <p>1つでも症状が 出れば 脳卒中の 可能性大!</p>	<p>救急車は 大げさよね… と りあえず 様子を見て…</p> <p>NO!!</p> <p>脳卒中は治療の 遅れが命にかかわる 病気です!</p>	<p>Time 発症時刻</p> <p>8時です!!</p> <p>119</p> <p>症状に気づいたら 発症時刻を確認して すぐに119番を!!</p> <p>大切な人を守るのは そばにいるあなた!</p>

出典：国立循環器病研究センター