



べんけいだより

vol.3
2026.9

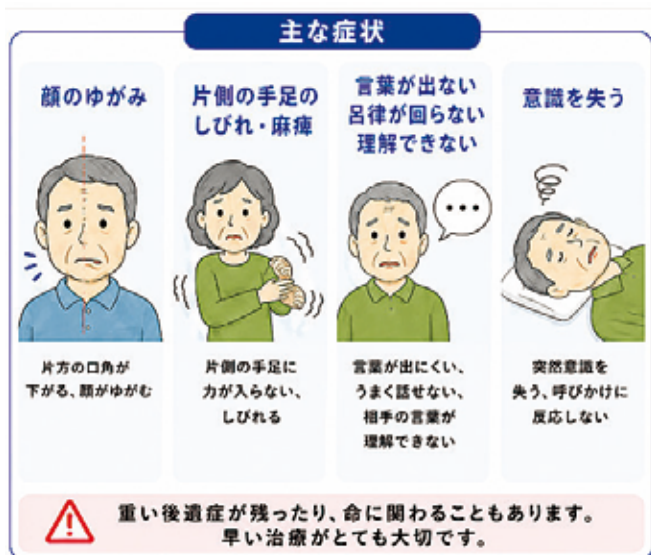
NEWS LETTER 担当：医療法人財団康生会 武田病院

脳卒中看護認定看護師 江隈 あすか

脳卒中から身を守るために ～今日からできる予防と「もしも」のサイン～

脳卒中ってどんな病気？

脳の血管が詰まったり、破れたりすることで**突然起こる病気**です。



脳卒中は

日本人の死因
第4位

寝たきりや介護の原因
第1位



誰にでも起こる
可能性があります。

脳卒中は日頃の注意で予防できます！

脳卒中の大きな原因は、生活習慣病による血管の老化（**動脈硬化**）です。

高血圧や糖尿病、脂質異常症などが続くと、血管は少しずつ傷つき、脳卒中になりやすくなります。脳卒中は突然起こりますが、その準備は何年も前から始まっています。

毎日の生活習慣を見直し、脳卒中を予防しましょう。

【脳卒中の危険因子】



1つでも当てはまる人は、今日から予防を始めましょう！

今日から始める脳卒中予防



血圧を測ろう

高血圧は脳卒中の最大の危険因子です。
毎日血圧を測り、血圧をコントロールしましょう。



持病の治療を続けよう

糖尿病や心房細動などを放置しないことが大切です。薬は自己判断で中止せず、定期的に受診しましょう。



禁煙しよう

たばこは血管を傷つけ、脳卒中の危険性を高めます。
禁煙することで、脳卒中の予防につながります。



お酒はほどほどに

飲み過ぎは高血圧や脳卒中の原因になります。
適量を守り、休肝日をつくりましょう。

小さな積み重ねが、脳卒中予防につながります。

脳卒中のサイン、見逃さないで！ **ACT-FAST**を知っていますか？

ACT-FASTとは、脳卒中の典型的な初期症状のキーワード！

「FAST」でチェックし、症状に気づいたらすぐ（ACT）救急要請・受診をしましょう！！

ACT	F (Face)	A (Arm)	S (Speech)	T (Time)
すぐ 救急要請・受診	顔の片側が ゆがむ	片側の腕・手に 力が入らない	呂律が回らない 言葉が出ない 他人の言うことが 理解できない	時間との勝負 発症時刻を確認も 忘れずに！

脳卒中は**時間との勝負**です。早い受診が、あなたや大切な人を守ります。



突然起こる病気だからこそ、 自分の気持ちやこれからのことを考えてみませんか？

自分の思いや希望を日頃から家族と話し合っておくことが大切です。
日本脳卒中学会では、脳卒中を経験された方やご家族が、ご自身の
思いや希望を整理し、伝えるきっかけとなる「自分の気持ちを伝える
ノート」を紹介しています。

出典：一般社団法人 日本脳卒中学会



発行：京都市下京区・南区・東山区在宅医療・介護連携支援センター
〒601-8452 京都市南区唐橋堂ノ前町 15-9 エステート南ビル 301
一般社団法人 下京西部医師会内
電話：075-693-8677 FAX：075-693-3677
ホームページ：https://www.ishikai.or.jp/renkei-center/
E-mail shimominami-ikai@ishikai.or.jp

