

救急受診の案内 (初期症状・発症のサイン) こんな症状が出たら すぐに受診を!

脳卒中のサイン

- ✓ 片側の手足がしびれる
- ✓ ろれつが回らない・話せない
- ✓ ふらついて歩けない
- ✓ 激しい頭痛

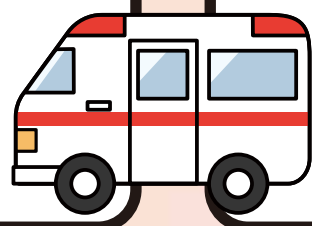
FASTチェック(Face・Arm・Speech・Time)
「顔がゆがむ・片腕が動かない・話せない」



発症時刻を確認し
すぐに!

119

すぐ救急車を!
様子を見ずに、
迅速に対応を!



心筋梗塞のサイン

- ✓ 胸が強く締めつけられるような痛み
- ✓ 背中・肩・腕・歯の痛み
- ✓ 息切れ・冷や汗・吐き気
- ✓ 10分以上続く胸の痛み



痛みが長引く場合は、
迷わず救急車を!

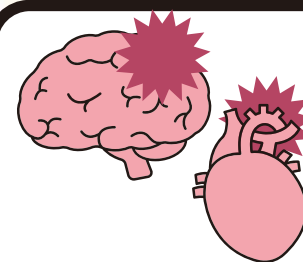
救急車を呼ぶべきか迷ったら?

☎ #7119 (救急相談ダイヤル)
かかりつけ医を持つことも重要!



循環器病を知ろう!

気づくことが予防の第一歩



循環器病ってどんな病気?



テンコー先生
山梨県の峡東地域生まれの
かぼちゃで、県内のある病院の
脳神経外科で働く医師。

アケボノ先生
山梨県の峡南地域生まれの
大豆で、県内のある病院の
循環器内科で働く医師。

循環器病とは?

心臓や脳の血管に関する病気の総称です。
山梨県民の死因第2位。
5人に1人が循環器病で亡くなっています。

代表的な病気

脳卒中(脳血管疾患)

脳の血管が詰まる・破れる

虚血性心疾患

心臓の血管が詰まる

主な種類とメカニズム

脳卒中(脳血管疾患)

脳梗塞 脳の血管が詰まり、血液が流れなくなる

脳出血 脳の細い血管が破れ、出血する

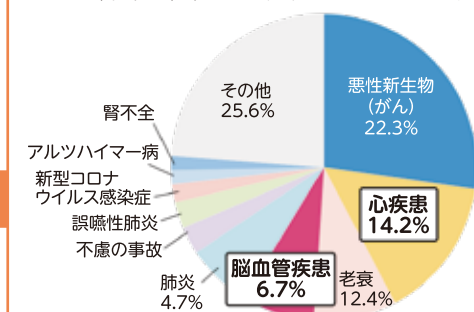
くも膜下出血 血管にできたこぶが破裂し、くも膜下に出血する

虚血性心疾患

狭心症 心臓の血管が狭くなり、血流が不足することで
胸の痛みを引き起こす

心筋梗塞 血管が完全に詰まり、心筋が壊死する危険な状態。
歩行や階段の上り下りなど、運動中に現れやすい

2023(令和5)年の山梨県民の死亡原因内訳(%)



出典:人口動態統計(厚生労働省)

循環器病 20.9%



正常



脳梗塞



脳出血



くも膜下出血



狭心症



心筋梗塞

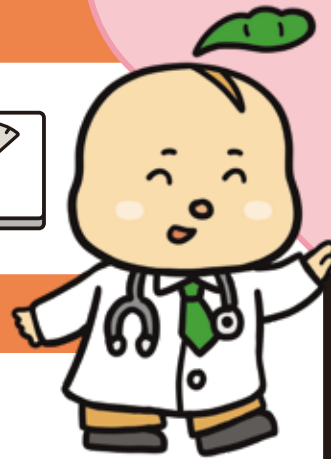
山梨県福祉保健部健康増進課

循環器病は予防できる!

今日からできる生活習慣の改善

どんな人がなりやすい?

生活習慣病(高血圧、糖尿病、コレステロール)、喫煙習慣のある方がなりやすいです。
ある日突然、症状が現れ、命に関わることも!



生活習慣改善のポイント

最大のリスクは 高血圧・高コレステロール・喫煙
「しなやかな血管」「サラサラ血液」を保つために、生活習慣を改善!

具体的に何をすればいいの?

✓ 食生活の見直し

- 塩分を控えて減塩(1日8.0g※未満を目指そう)
※第2期山梨県循環器病対策推進計画の目標値
- コレステロールを下げる
(青魚・食物繊維・大豆製品を積極的に摂取)
- バランスの取れた食事を心がける
(野菜・果物・海藻をたっぷり)

✓ 適度な運動

- 今より10分多く歩こう!
- エレベーターより階段を利用する習慣を
- 運動が苦手でも日常生活の中で体を動かす工夫を

✓ 禁煙・節酒を心がける

- 喫煙は血管を傷つける! 禁煙サポートを活用しよう
- 1週間に2日は「休肝日」を設けましょう

✓ ストレス管理と良質な睡眠

- リラックス習慣を大切に!
- 睡眠不足は血圧上昇のリスク!



果物 大豆食品 野菜



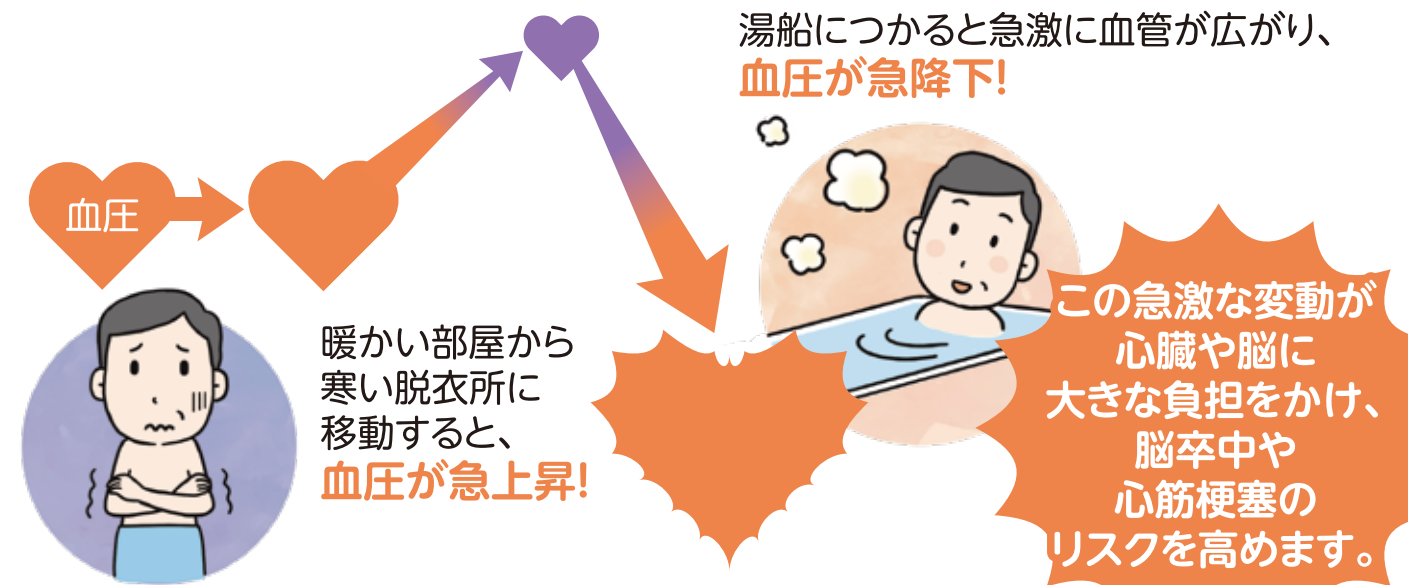
自分のため、家族のためにできること



循環器病は誰にでも起こり得る病気です。
大切な家族の健康を守るためにも、
生活習慣の改善を始めましょう!
「もしも」のときに備えて、
すぐに対応できる知識を身につけましょう!
あなたの健康が、家族の笑顔につながります。
家族みんなで、今日から行動を!

ヒートショック対策(冬場に特に注意!)

ヒートショックのメカニズム



今日からできる 予防策



- ✓ 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう
- ✓ 湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう
- ✓ 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう
- ✓ 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避けましょう
- ✓ 入浴する前に同居者に一声掛けて、意識してもらいましょう

