

救急

我慢せず!
ためらわず!

早期に治療をすれば、予後(病気の経過)が良くなります!

このような症状があったら
すぐに受診をしましょう!

救急 脳卒中(脳梗塞、くも膜下出血、脳出血)の場合

下記のうち1つでも症状に気づいたらすぐに救急車を呼んでください!

Face

顔のまひ



「イー」と言ってみましょう。

顔の片側が下がったり
笑顔がつかれない。

Arms

腕のまひ



両腕を持ち上げて
キープしてみましょう。

両腕を持ち上げて
片腕が下がってしまう。

Speech

ことばの障害



「今日は良い天気です」と
言ってみましょう。

言葉がでてこない。
ろれつが回らない。

覚えておこう!

「FAST」【ファスト】
(速い・迅速)

Time

発症時刻



発症に気づいたら
時刻を確認して、
すぐに**119**番を!

救急 心筋梗塞の場合

胸の圧迫感
胸のしめつけ感

腕・肩・歯・あごなど、心臓以外の場所に
痛みがあらわれることもあります。

苦しい!



痛い!

息が
できない!

記入して
おこう!▶

かかりつけ医

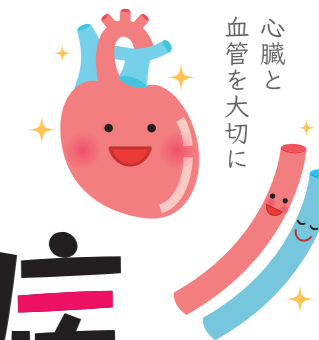
電話番号

() -

2023(令和5)年1月作成

今日から**予防**できる!

循環器病



「循環器病」ってどんなの?

血液を送り出すポンプとして働く心臓や、血液の通り道である血管などを「循環器」といい、何らかの原因で異常が起きた状態が「循環器病」です。「循環器病」には、脳で起こる脳卒中、心臓で起こる狭心症、心筋梗塞、心不全、不整脈など

さまざまな疾患があります。

不健康な生活習慣は、血管が傷ついたり狭くなったりする「動脈硬化」を進行させ「循環器病」を引き起こします。

これらは命に関わる病気が多いため

正しい知識を持ち

**予防と早期発見・早期治療が
大切です。**

心不全

不整脈

心筋梗塞

狭心症

脳卒中

ご存知ですか?

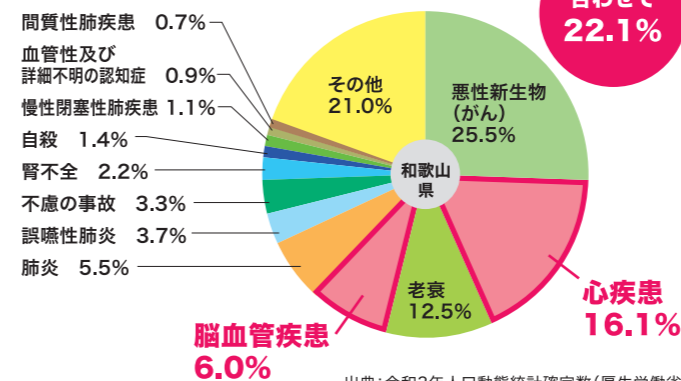
和歌山県は心疾患で
死亡する人が多く、
特に女性は
全国ワースト2位!

平成27年 年齢調整死亡率
(人口10万対)

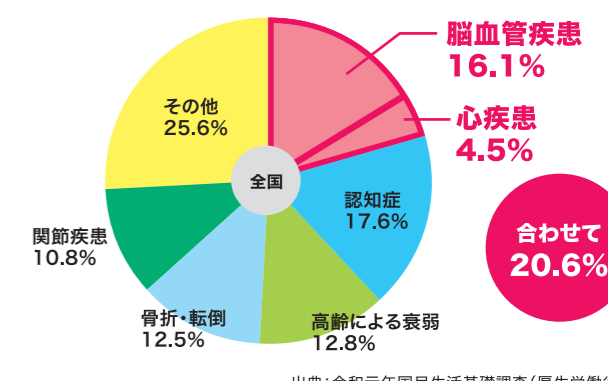
男性 74.5 (全国7位)
女性 42.1 (全国2位)

人口動態統計特殊報告

循環器病は、
がんに次ぐ死亡原因!



循環器病は、
介護が必要となる原因の第1位!



和歌山県

あなたの体を守るのはあなたです!

生活習慣の改善で循環器病を予防しよう!



バランスのとれた食事

塩分と脂質を控えた栄養バランスのよい食事をとることが大切です。とくに食塩のとりすぎは、血圧を上げて、血管に負担をかけ、循環器病の危険を高めます。

【減塩のポイント】

- 旬の食材を利用したメニューにする
- 味付けに酢や香辛料、柑橘類などを活用する
- めん類などのスープは残す
- しょうゆは、直接かけずに小皿にとって少量ずつつける

食塩や脂肪をとりすぎないこと!

健康寿命を延ばすには

野菜を1日350g食べよう

食塩摂取量は1日8gまでを目標に

しかし、和歌山県の現状は…

男性 280.4g (全国26位)	男性 10.6g (全国29位)
女性 232.4g (全国45位)	女性 8.8g (全国37位)

平成28年国民健康・栄養調査



定期的に楽しく運動

体を動かすことは肥満や生活習慣病予防になり、循環器病の予防につながります。日常的に体を動かすことを習慣にすることが大切です。県では、1日8,000歩運動の実践を呼びかけるとともに、運動習慣の定着や社会参加を促進するため、個人、自治会、企業などの単位で参加できる「みんなで実践!健康づくり運動ポイント事業」を実施しています。

【身体活動のポイント】

- エスカレーターではなく階段をつかう
- 買い物や通勤・通学は徒歩にする
- 日常生活で歩く習慣をつける
- 運動ポイント事業に参加しましょう

体を動かす習慣をつけよう!

健康寿命を延ばすには

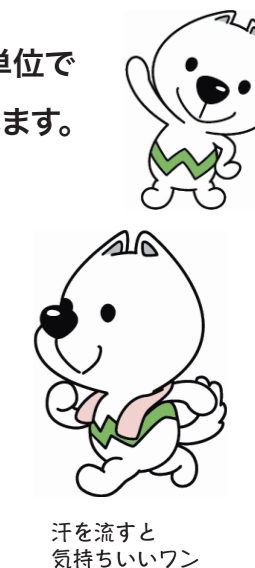
参加方法など詳しくはこちら

目標は1日8,000歩!

しかし、和歌山県の現状は…

男性 6,743歩 (全国42位)
女性 6,062歩 (全国38位)

平成28年国民健康・栄養調査



ゼツタイ禁煙

喫煙は、循環器病やがんなど多くの病気と関係しています。また、たばこを吸う人だけではなく、まわりの人に対しても受動喫煙による健康被害を及ぼします。

【禁煙のポイント】

- 禁煙しようと思ったらスグ実行!!
- サポートを受けてみよう

(禁煙外来の受診、サポート薬局に相談など)

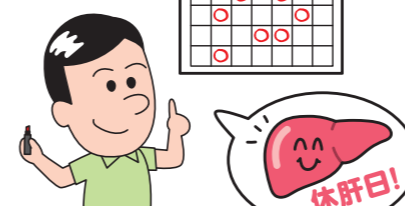
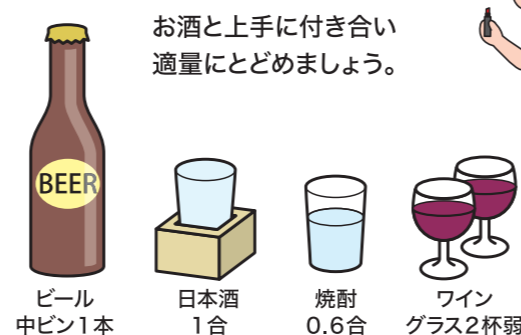
- たばこを吸いたくなったら他のことで気を紛らわそう
- (からだを動かす、水を飲むなど)



適正飲酒と休肝日

お酒の飲み過ぎは、高血圧や中性脂肪の増加、血糖値の上昇につながります。飲酒は適量を守り、週2日は「休肝日」をつくりましょう。

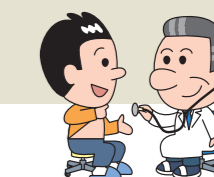
【1日の節度ある量】



お酒を飲まない「休肝日」をカレンダーに書き込んでみよう。

特定健診を受けましょう

「特定健診」とは40歳から74歳の人を対象とした、生活習慣病の予防のための健診です。自分の健康状態を正しく把握し、生活習慣を見直しましょう。



健康寿命を延ばすには

特定健診の受診率、目指せ70%以上!

しかし、和歌山県の現状は…

令和2年度 45.2% (全国46位)

厚生労働省発表資料



健診を受けない理由になりません。あなたも対象です!

生活習慣病は進行するまで症状をほとんど感じず「自分は健康だ」と誤解しがちです。また、医師にかかっているだけで安心してしまう人もいます。通院中であっても特定健診の項目を全て検査しているわけではありませんので、必ず健診を受けましょう。

異常があれば必ず医療機関の受診または保健指導を受けましょう。