

それは、
突然、
くる。



■循環器病(心疾患, 脳血管疾患, 大動脈瘤及び解離)による死亡が、死因の**約4分の1**を占めています。(鹿児島県内)
■要介護や寝たきりの主要な原因も「循環器病」。ご家族や経済的な負担増につながりやすい疾患のひとつです。

循環器病を発症させる危険因子

高血圧

糖尿病

脂質異常症
(高コレステロール血症)

喫煙

そうなる前に! 「循環器病」の予防は生活習慣の改善から!



食塩を減らす

- ラーメンなどめん類の汁はできるだけ残そう!
- しょうゆは、減塩しょうゆを上手に使って!



野菜はたっぷり

- 野菜をもう一品取り入れよう!
- みそ汁は、1日1回具たくさんで!



禁煙・節酒

- まずは禁煙開始日を設定しよう!
- 休肝日をもうけよう!



適度な運動

- 今よりも10分多く体を動かそう!
- 近場への移動はウォーキング!

「脳卒中警報」発令中!

知っていますか？

循環器病のサイン!!

前兆 ☹️ 1つでもあてはまればすぐに病院を受診しよう!!

脳卒中 脳梗塞・脳出血・くも膜下出血 など

- 片方の手足・顔半分の**麻痺・しびれ**が起こる(手足のみ、顔のみの場合もある)。
- 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。**
- 力はあるが、立てない、歩けない、フラフラする。**
- 片方の目が見えない、物が2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。**

脳卒中の治療は一刻をあらそいます。**チェックファスト (FAST)** で救命率の向上を!

F



Face

顔の麻痺

A



Arm

腕の麻痺

S



Speech

言葉の障害

T



Time

症状が出た時間を
確認して**119番**

心血管疾患 狭心症・心筋梗塞・弁膜症・不整脈 など

- 階段や坂道を上がった時、急いで歩いたりした時、**胸の圧迫感やしめつけ感**がある。
- 緊張や強いストレスがかかった時、**胸や肩、背中などに痛みを感じる。**
- 胸の圧迫感やしめつけ感が**15分以上続き**、胸以外の場所に症状が広がり、**冷や汗や吐き気**を感じる。
- 足の甲やすねのあたりが**むくむ**、**体重が1週間で2~3キロ増加した。**
- 夜中に息苦しさ**を感じ、目が覚めることがある。
- 動悸・脈が不規則に打つ。

鹿児島県の循環器病対策については、鹿児島県ホームページをご確認ください。

<https://www.pref.kagoshima.jp/kenko-fukushi/kenko-iryu/seikatusyukan/nousotchuu/index.html>

問い合わせ先

鹿児島県暮らし保健福祉部健康増進課

TEL:099-286-2717 FAX:099-286-5556

鹿児島県
ホームページは
こちらから

