

脳梗塞・心筋梗塞の予防策

POINT 1

血圧測定



家で、毎朝血圧を測り、その平均値が135/85mmHg以上なら、危ない！
病院で高くても、家の朝が高くなければ大丈夫(白衣高血圧)
病院で大丈夫でも、家の朝が高ければダメ！(仮面高血圧)

POINT 2

糖尿病



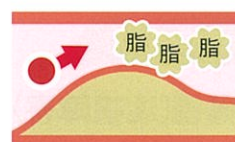
糖尿病は、強力な脳卒中、心筋梗塞の危険因子！

健診を受け、指摘されたら必ず受診！

POINT 3

中性脂肪、コレステロール

茨城県は、健診受診率が低く、健診を受け異常を指摘されても、受療率が低い異常を放っておいてはいけません！



POINT 4

禁煙

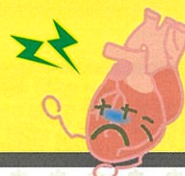


まわりの人にも病気を引き起こします
茨城県の喫煙率は全国の中でも高い！

POINT 5

不整脈

不整脈のなかでも心房細動は脳梗塞の大きな原因！
どうきを感じたり指摘されたら受診を
心房細動は放置したらダメ！



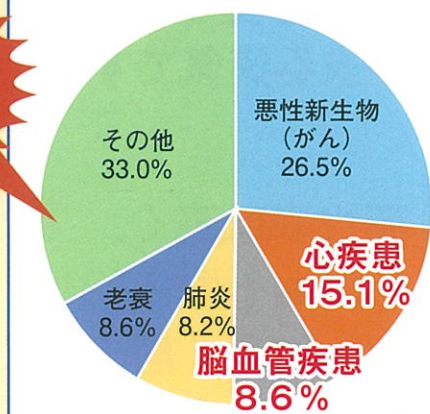
STOP 脳梗塞！ STOP 心筋梗塞！

脳梗塞・心筋梗塞は主要な死亡原因

茨城県は、脳梗塞・心筋梗塞による死亡^{※1}が全国平均を大きく上回っています！

脳と心臓の疾患を合わせると23.7%
がんに続いて死亡原因第2位！

茨城県の死亡原因の割合(令和元年)



資料:厚生労働省「人口動態調査」



ポイントは血圧

血圧を2mmHg下げると、脳卒中死亡率が8%^{※2}、循環器疾患死亡率が8%^{※3}低下します！

自分と家族の健康を見直しましょう！

茨城県・茨城県循環器病対策推進協議会

※1 平成27年都道府県別年齢調整死亡率。急性心筋梗塞:全国ワースト6位(男性)、全国ワースト5位(女性) 脳血管疾患:全国ワースト6位(男性)、全国ワースト10位(女性)

※2 Staessen JA et al. Lancet 358:1305-1315,2001

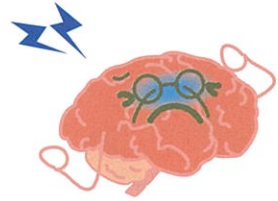
※3 21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)について

脳梗塞って!?

脳の血管がつまる病気です



後遺症(麻痺、しびれ、言語障害)を残し、寝たきりの原因1位です



血栓とは 体内を循環している血液が、血管の中で固まってしまったもの

■ 早期の治療でできること ■

- 具合が悪くなってから4.5時間以内なら
血栓を溶かす薬が使えます
- 8時間以内なら
カテーテルで血栓を除去
できることがあります

心筋梗塞って!?

心臓を養っている血管がつまる病気です

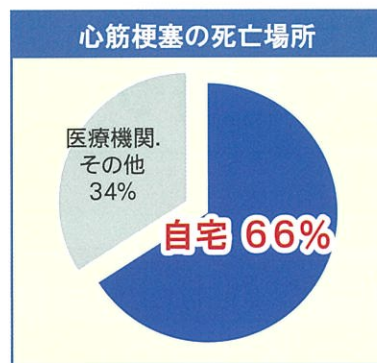


死亡率は高く、しかもその2/3は病院に着く前の死亡です

前兆なく突然発症することが多く、前兆はあってもほんの1、2日前だけです

■ 早期の治療でできること ■

- 早期であれば、つまった血管をカテーテルで治療可能です



資料: ST上昇型急性心筋梗塞の診療に関するガイドライン(2013年改訂版)



心筋梗塞やその前兆を思わせる症状が生じたら、直ちに病院へ!

素早い手当てが命を守り、重い後遺症を防ぎます!!

FAST

こんな症状に注意



脳梗塞の場合

顔の麻痺



Face

顔の片側が下がる

腕の麻痺



Arm

片手が重たくて下がる

ことばの障害



Speech

ろれつがまわらない
話せない

時間との勝負



Time

気がついたら
すぐ救急車119

その他の症状

共同偏視(注視障害): 眼球が片側による、手足のしびれ、フラフラする

心筋梗塞の場合

■ 主な症状 ■

- こぶし(ぐー)や手のひら(ぱー)で胸を押さえたくなるような胸の圧迫感がある
- くびやのど、あごまで及べばほぼ確実です

胸



顎 喉 首



症状が強く持続するなら心筋梗塞!

症状が消えても、前兆かも知れません



症状があったら

すぐ119番