

脳卒中のリスクがありますか？

脳卒中は防止できます。脳卒中の発症リスクを低減できます。医療従事者と次のことについて話し合しましょう。

- **高血圧。** 高血圧は脳卒中の第一のリスク要因です。血圧を下げる方法を尋ねましょう。
- **高コレステロール。** 医療従事者と連携してコレステロールを管理・コントロールしましょう。
- **心疾患。** 冠動脈疾患や心房細動（不整脈）などの疾患はリスクを高める可能性があります。医療従事者と連携して脳卒中を予防するために心臓の問題に対処しましょう。
- **糖尿病。** 医療従事者と連携して糖尿病を管理・コントロールしましょう。
- **喫煙。** 喫煙を避けるか、完全に禁煙します。医療従事者と連携して禁煙を成功させましょう。
- **肥満。** 健康的な方法で食事をし、定期的に身体活動をしましょう。

リスクを下げるためにできることは？

生活習慣を少し変えるだけで、大きな違いをもたらせます！

- 健康的な食事をとりましょう。塩分、飽和脂肪、総脂肪量、コレステロールの含有量が少ない食品を選びます。
- 定期的に運動をしましょう。できるだけ毎日30分の運動を目指しましょう。
- 健康的な体重を維持しましょう。
- 禁煙しましょう。また、受動喫煙を避けましょう。
- アルコールの摂取を制限しましょう。

すぐに行動を！  

脳卒中 のあらゆる兆候で

| | |
|----------|--|
| F |  顔 のゆがみ |
| A |  腕に 力が入らない |
| S |  会話 が困難 |
| T |  911に電話する 時です |



Department
of Health

誰かが脳卒中を発症したと思う場合は
すぐに9-1-1に電話してください！

脳卒中とは？

酸素を運んでいる血液が脳の部分に達するのを妨害されたときに脳卒中は発生します。それによって脳細胞が死滅し始めます。脳卒中は脳の発作と呼ばれることがあります。脳卒中は恒久的な脳の損傷、主要な障害、あるいは死亡の原因にさえもなることがあります。迅速に治療をすることで、長期に及ぶ脳卒中の影響を軽減できる場合があります。

脳卒中の兆候が少しでもみられたら、すぐに9-1-1に電話してください！

脳卒中の兆候は予告なく急に生じます。

脳卒中の兆候が少しでもみられたら、すぐに9-1-1に電話してください！

迅速に治療することで、死亡のリスクを下げることができます。



知っておくべき他の脳卒中の兆候。

突然発生する以下の兆候：

- ・ 顔、腕、脚の感覚がない、または力が入らない。大抵の場合、片側です。
- ・ 片目または両目が見えない。
- ・ 混乱、会話が困難、ろれつが回らない、他の人を理解できない。
- ・ めまい、バランスや協調性の喪失、歩行困難。
- ・ 激しい頭痛 – 理由なく発生する。

脳卒中の兆候のどれかが生じたら、すぐに9-1-1に電話してください。

脳卒中の治療は緊急医療サービス（EMS）から始まります。

緊急医療サービス（EMS）プロバイダーは、脳卒中チームの欠かせないメンバーです。脳卒中かどうかを迅速に見極めるための訓練を受けています。

9-1-1に電話した後、脳卒中の治療がすぐに開始されます。EMSプロバイダーが到着して、評価を開始します。治療は病院への早急な搬送中に始まります。

