

# CHECK!!

# 循環器病

## CHECK LIST

- たばこを吸う
- 運動していない, 遅
- 野菜や果物をあまり
- 塩辛いもの・脂
- 健康診断でメ



未来のために  
今できることは...

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，  
県内における死因の約 **4分の1** を占めています。

要介護や寝たきりの主要な原因のひとつが「循環器病」です。



### そうなる前に！自分でできる生活習慣の改善！

適切な睡眠・運動



減塩・節酒



適正体重の維持



禁煙



循環器病とは

虚血性脳卒中（脳梗塞），出血性脳卒中（脳内出血，くも膜下出血など），一過性脳虚血発作，虚血性心疾患（狭心症，心筋梗塞など），心不全，不整脈，弁膜症（大動脈弁狭窄症，僧帽弁逆流症など），大動脈疾患（大動脈解離，大動脈瘤など），末梢血管疾患，肺血栓塞栓症，肺高血圧症，心筋症，先天性心・脳血管疾患，遺伝性疾患等，多くの疾患が含まれます。

あなたは大丈夫？

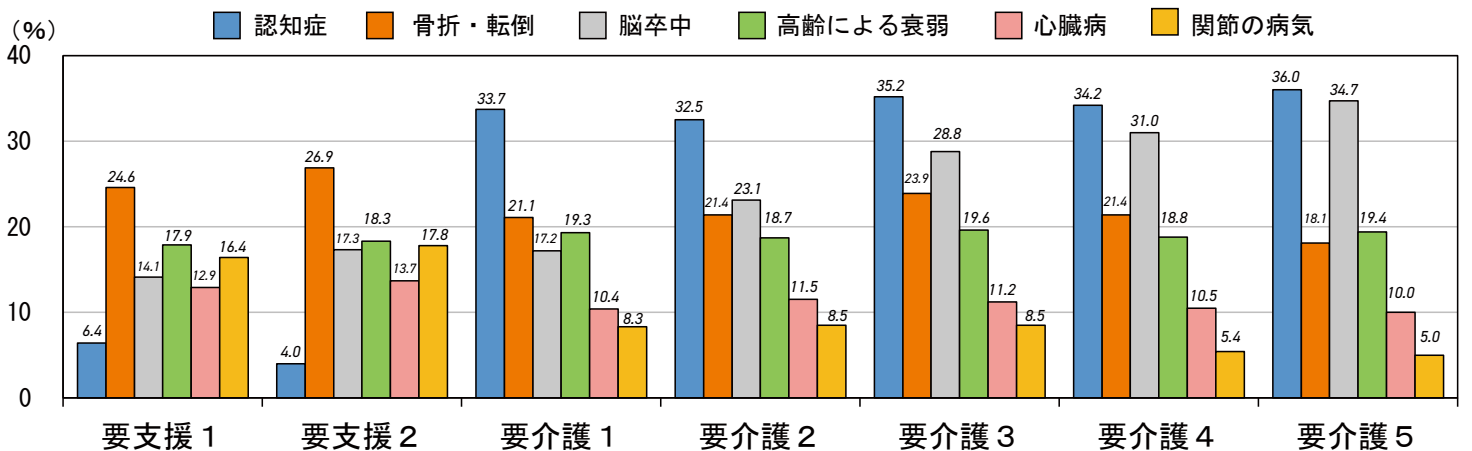
# CHECK LIST

- たばこを吸う
- 運動していない、運動不足である
- 野菜や果物をあまり食べない
- 塩辛いもの・脂っこいものが好き
- 健康診断でメタボリックシンドロームと診断された
- 毎日お酒をたくさん（ビール 500 ml以上，焼酎（25 度）0.6 合以上）飲む
- 高血圧である
- 中性脂肪やコレステロール値が高い
- ストレスがたまっている
- 糖尿病である

脳卒中や心疾患は、介護を必要とする原因となります！

また、重度者になるほど、脳卒中が原因の割合が高くなる傾向があります！

介護・介助が必要になった主な原因（複数回答） 要介護度別



【出典：鹿児島すこやか長寿プラン 2021】

## 「脳卒中警報」発令中！

～鹿児島県の脳卒中死亡率は全国平均の1.3倍です～  
(標準化死亡比 (SMR) は全国平均の1.1倍です)

## もしかして脳卒中？周囲が気づく、脳卒中の症状

こんな症状のある時はすぐに119番を  
～チェックFAST（ファスト）で救命率向上を～

ピーポー



ピーポー

**F**ace  
顔の麻痺



顔の片側が下がる  
ゆがみがある

**A**rm  
腕の麻痺



片腕が上がらない  
または、片腕が下がっていく

**S**peech  
言葉の障害



言葉が出てこない、ろれつが回らない

**T**ime  
症状が出た時刻を確認して119番



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

鹿児島県く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

