

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回具だくさんで!



### 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

