

鹿児島県脳卒中死亡率は全国平均の**1.3倍**です。

※標準化死亡比(SMR)では全国の1.1倍です。

要介護や寝たきりの主要な原因も「**脳卒中**」です。

# STOP! 脳卒中

脳卒中警報発令中!!



激しい頭痛

もしかして  
脳卒中!?

脳卒中は時間との闘い!  
症状に気づいたら  
発症時刻を確認して

すぐに  
119番!

生活習慣の乱れが  
引き起こす!!

## 脳卒中を発症させる危険因子

高血圧

糖尿病

脂質異常症  
(中性脂肪・動脈硬化等)

メタボリック  
シンドローム

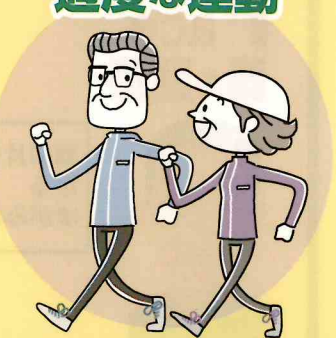
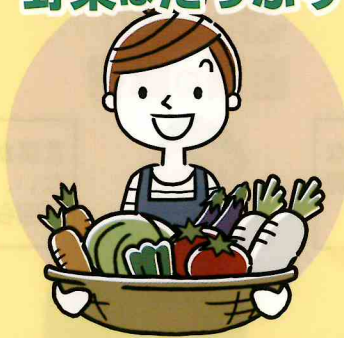
そうなる前に! 「脳卒中」の予防は生活習慣の改善から!

食塩を減らす

野菜はたっぷり

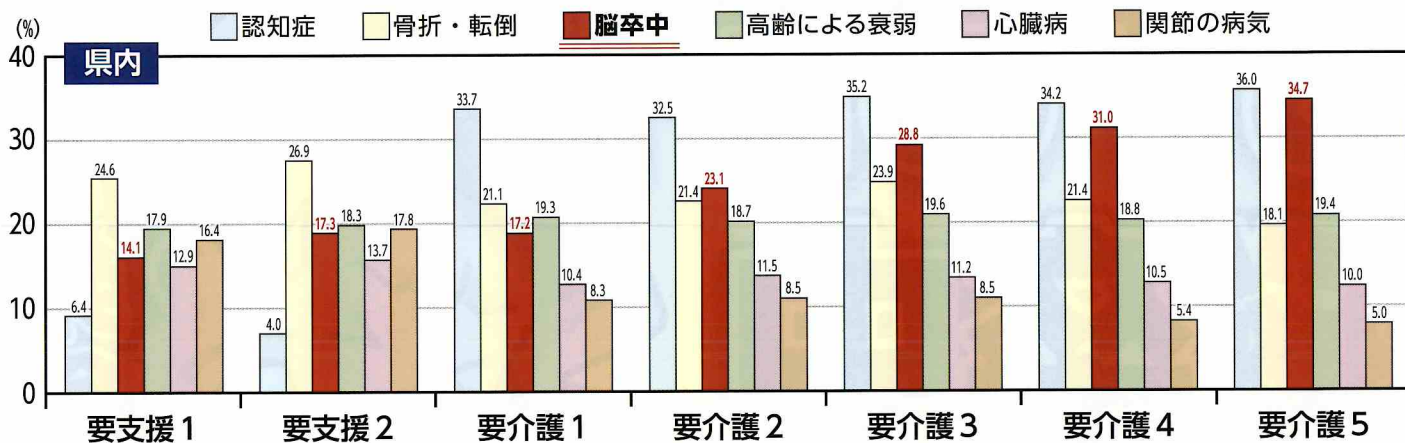
禁煙・節酒

適度な運動



**脳卒中は、介護を必要とする主要な原因となります！**  
**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】

**あなたは大丈夫？**

チェックしてみましょう！

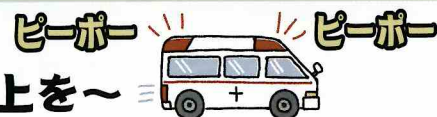
- 高血圧症である
- 中性脂肪やコレステロールが高い
- 糖尿病である
- 家族や親戚に、脳卒中にかかった人がいる
- 太っている
- 毎日お酒をたくさん(ビール500ml以上、焼酎(25度)0.6合以上)飲む
- たばこを吸う
- 運動をしていない
- ストレスがたまっている
- 塩辛いもの・脂っこいものが好き
- 野菜や果物をあまり食べない

**まずは日常生活で「できることから」見直しましょう！**

**もしかして脳卒中？周囲が気づく、脳卒中の症状**

- 脳卒中の治療は一刻をあらそいます。
- あなたの周りの人に、「何だかいつもとちがう、もしかして脳卒中？」と感じる異変があったら、要注意！
- **顔(Face)の麻痺、腕(Arm)の麻痺、言葉(Speech)の障害**、どれか1つでも症状がみられたら、**発症時刻(Time)**を確認して、**すぐに(FAST)**、119番！
- 詳しくは「鹿児島県脳卒中FAST」で検索を！

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～



**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

