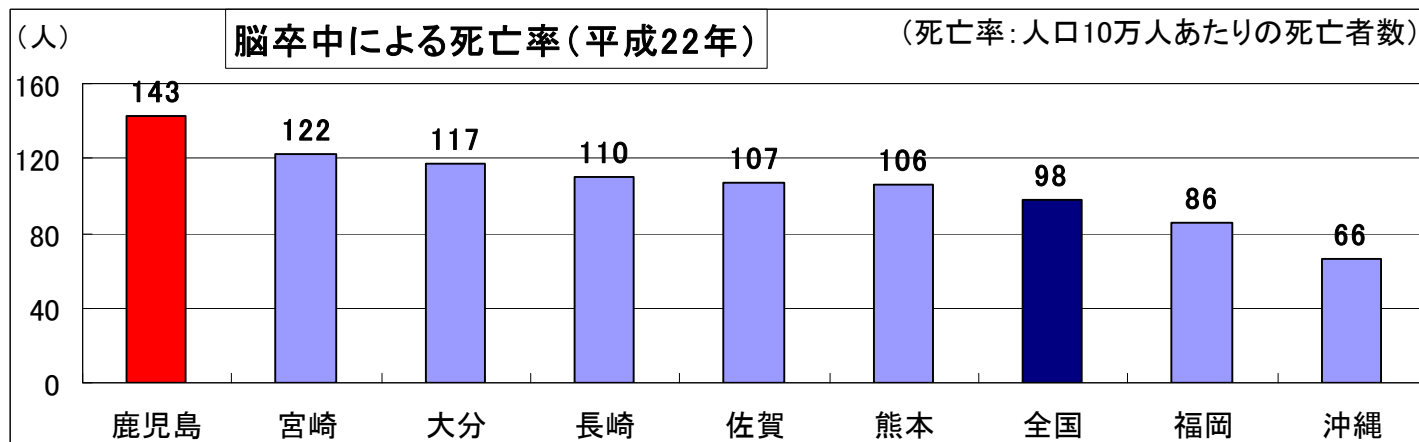


応援します！職場の健康づくり！！

この通信は、働き盛りの方々が健康で安心して働くことができるように、健康づくりに関する情報等を発信するものです。少しでも、皆様の健康づくりに役立てていただけるよう最新の情報等も取り入れながら、掲載していきたいと考えていますので、ご利用いただければ幸いです。

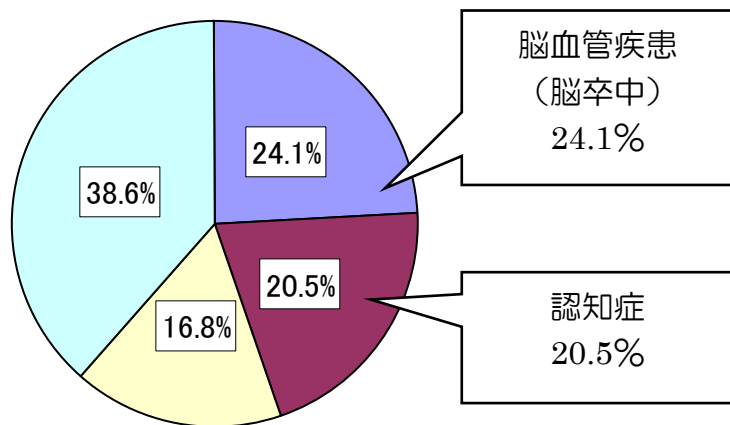
鹿児島県は“脳卒中”による死亡率が高いことを知っていますか？

本県は生活習慣病の中でも脳卒中による死亡率が全国平均の**1.5倍**、九州・沖縄で**ワースト1位**となっています。



(出典：人口動態統計(厚生労働省))

介護が必要となった原因



第1位	脳血管疾患(脳卒中)	24.1%
第2位	認知症	20.5%
第3位	骨折・転倒, 関節疾患	16.8%
第4位	その他	38.6%

(出典:厚生労働省平成22年国民生活基礎調査)

“脳卒中”は、介護が必要となった原因の**第1位**です！要介護状態にならないように“脳卒中”の発症予防が重要です！

知って得する脳卒中Q&A

Q.“脳卒中の前触れ”ってあるの？

A. 脳梗塞の場合は、前触れ発作のある場合があります。すぐにおさまることが多いですが、見逃さないようにしないと大きな発作につながる場合があります。症状としては、からだの片側がしびれたり、手足に力が入らない、足がもつれて歩けない、話したいのに、急に言葉が出なくなる、ろれつがまわらない、人のいうことが一時的に理解できない、ものが二重に見える、片眼が見えなくなったり、視界の半分が見えない、食べ物が一時的に飲み込めないなどがあります。こういった前触れ発作があったら、早く病院で見てもらうことが大切です。

**脳卒中?と思ったら、様子を見よう
とするのではなく、すぐに“救急車”
を呼んで下さい!**

「顔」「腕」「言葉」ですぐ受診!

“119番”または“専門病院”へ!

顔

片側がゆがんでいる

腕

片腕が落ちる
片腕が上がらない

言葉

ろれつが回らない
言葉が出ない

す
ぐ
受
診
!

北薩地域における“脳卒中”の救急対応ができる医療機関

市 町 名	医療機関名	住所	電話番号
薩摩川内市	川内市医師会立市民病院	薩摩川内市永利町 4107 番地 7	0996-22-1111
阿久根市	阿久根市民病院	阿久根市赤瀬川 4513	0996-73-1331
出水市	出水総合医療センター	出水市明神町 52	0996-67-1611

あなたが“脳卒中”にかかりやすいかどうかをチェックしてみよう!!

- 60 歳以上である
- 高血圧である
- 脂質異常症である
- 糖尿病である
- 家族や親戚に、脳卒中にかかった人がいる
- 脈が乱れることがよくある
- 太っている
- お酒をたくさん飲む
- たばこを吸う
- 運動不足である
- ストレスがたまっている
- ゆっくり休めない
- 完璧主義である
- 味付けの濃いものが好き
- 脂っこいものが好き
- 味見をせずに調味料をかけることが多い
- 果物を食べるのが少ない
- 野菜をあまり食べない

(出典：厚生労働省ホームページ)

いくつあてはまりましたか?あてはまるものがたくさんあった人は要注意です!

今すぐ“生活習慣の見直しと改善”を行いましょう!



<問い合わせ先>

北薩地域振興局保健福祉環境部

(川薩保健所) 健康企画課

健康増進係：渡邊・古屋

〒895-0041 薩摩川内市隈之城町 228-1

TEL：0996(23)3165

FAX：0996(20)2127