

夏に多発脳梗塞の予防法

夏の脳梗塞の予防には、のどが渇く前に水分を取ることがポイントになります。室内は乾燥して、蒸発しやすくなり、脱水症状を起こしやすくなっています。血管が厚く、硬くなる「動脈硬化」は、心筋梗塞や脳梗塞など命に関わる重い病気を招きます。動脈硬化となる危険が高いのは、脂質異常症、内臓脂肪型肥満、高血圧、糖尿病、骨粗しょう症、睡眠時無呼吸症候群などの人です。

F



Face

顔

片方が下がって動かない。上手く笑顔が作れますか？

A



Arm

腕

片方の腕に力が入らない。腕をあげたままキープできますか？

ACTFAST (急いで行動せよ) をぜひ覚えてください

S



Speech

言葉

呂律が回らない・言葉がでない・他人の言うことが理解できない

T



Time

すぐ119 顔・腕・言葉に1つでもこのような症状が突然生じたら、脳卒中の疑いがあります。すぐに救急車をよびましょう！