

リンペイ健康だより Vol.4



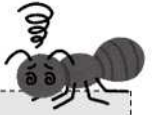
日本人の三大死因の一つである**脳疾患**... 脳卒中、脳出血、くも膜下出血などなど..
その中でも最も多い**脳梗塞**について、くわしく発信します。
今日から脳梗塞予防に努めましょう！

ちょっと待って！脳梗塞かも！



- ・片方の手に急に**力が入らない**(箸やペンを落とす)
- ・片方の手や足が**しびれる**、**感覚がなくなる**、**鈍くなる**
- ・片方の目が**見えない**、**視野が欠ける**、**二重に見える**
- ・足元の**ふらつき**や、**めまい**が起こる
- ・ろれつが**回らない**、**言葉が出ない**

危険度チェック☑



- 肥満気味だ
- たばこを吸う
- 野菜をあまり食べない
- ストレスを感じやすい
- 高血圧である
- 糖尿病、またはその予備軍だ
- コレステロールや中性脂肪が高め
- 不整脈がある
- 夏でも屋外など暑い場所で過ごすことが多い
- 家族や親せきに脳卒中になった人がいる

おかしいと感じたらためらわず行動を！

Face 顔

「イー」と言うと、顔の片側だけ動かない



Arm 腕

両手を上げて目を閉じ、10秒数えている間に片方の手が落ちる



Speech 言葉

自分の名前や、「今日はいい天気です」など簡単な文章が言えない



Time 時間

症状に気づいたらすぐに受診する



★ ★
★ **Act FAST!** ★

脳梗塞を予防する生活習慣

- ★ **食塩は控えめにする**
- ★ **適度な運動をする**
- ★ **野菜や果物を意識してとる**
- ★ **ストレスをためない**
- ★ **お酒は飲む量に注意**
- ★ **禁煙する**

脳梗塞の根本的な原因は長年の習慣の積み重ねピヨ
普段の生活を見直して健康な体をめざすピヨ！



今月の豆知識のコーナー

毎月8日は果物の日！



全国柑橘宣伝協議会と落葉果実宣伝協議会が1998(平成10)年に制定しました。

子どもの果物離れを防ぐため、おやつに果物をとるということで「おやつ(8つ)」の語呂合わせで決まりました。果物には、ビタミンCや、β-カロテン、クエン酸、アントシアニン、そして葉酸といった成分が含まれています！特に脳梗塞予防につながる果物は、イチゴ、さくらんぼ、オレンジ、キウイフルーツ、パイナップル、ブドウ、桃、リンゴなどです。みんなが大好きな果物ばかりですね！

おいしいものを食べるだけで、脳梗塞の予防につながるなんて、一石二鳥ですね(*^_^*)

おいしく食べるだけでなく、脳梗塞予防としても、皆さん果物をたくさん食べましょう！

リンペイ
健康推進し隊