



## 脳卒中を予防しよう！

### ＜脳卒中とは？＞

脳卒中は脳の血管の病気で、血管がつまる「脳梗塞」と血管が破れる「脳出血」や「くも膜下出血」があります。脳卒中になると、さまざまな身体機能の障がいが出現し、長期にわたるリハビリテーションや、介護が必要になります。脳卒中は寝たきりの原因の第1位です。

### ＜脳卒中の主な症状＞

- 片方の手足・顔の麻痺、しびれ
- 呂律が回らない、言葉が出ない
- 立てない、歩けない
- 片方の目が見えない、物が2つに見える
- 経験したことのない激しい頭痛

### ＜脳卒中の予防・危険因子＞

脳卒中を予防するには、危険因子の確認が大切です。自己チェックや定期的な健康診断で危険因子を避け、生活習慣の見直しと適度な運動が重要です。

脳卒中は危険因子を十分管理することで予防につながります。

#### 危険因子

高血圧、糖尿病、脂質異常症、心臓病、偏った食事、運動不足、ストレス、喫煙、過度の飲酒 など

※脳卒中は生活習慣と深い病気で

### ＜脳卒中予防 10 か条(日本脳卒中協会)＞

- ①手始めに 高血圧から 治しましょう
- ②糖尿病 放っておいたら 悔い残る
- ③不整脈 見つかれば すぐ受診
- ④予防には たばこを止める 意志を持つ
- ⑤アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
- ⑥高すぎる コレステロールも 見逃すな
- ⑦お食事の 塩分・脂肪 控えめに
- ⑧体力に 合った運動 続けよう
- ⑨万病の 引き金になる 太りすぎ
- ⑩脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

### 市立甲府病院脳神経外科 齊藤 龍さいとう りゅうドクター



- ・平成 29 年山梨大学医学部卒
- ・沼津市立病院、山梨大学医学部附属病院を経て、令和 2 年 4 月より当院勤務
- ・現在当院脳神経外科医師

☎市立甲府病院…☎(244) 1111

## 「ヘルプマーク」を見かけたら、思いやりのある行動を！！

☎障がい福祉課…☎(237) 5240 / FAX(237) 5299

義足や人工関節を使用している方、内部障がいや難病の方、妊娠初期の方など、外見から分からなくても援助や配慮を必要としている方がいます。皆さんの手助けが、「安心」につながります。

**電車やバス**の中で席をお譲りください。

**駅や商業施設**などで声をかけるなどの配慮をお願いします。

**災害時**は、安全に避難するための支援をお願いします。

「ヘルプマーク」は本庁舎 2 階障がい福祉課、甲府市障害者センター（東光寺 1-10-25）で配布しています。

手助けを必要とする方と手助けできる方をつなぐ「ヘルプカード」の配布も行っています。



## 食中毒に気をつけましょう！

— 8月 は 食品衛生月間 —

☎生活衛生業務課…☎(237) 2550

気温も湿度も高くなる夏は、食中毒が発生しやすくなります。食中毒というと、飲食店などが原因と思われがちですが、皆さんの家庭でも、正しく食品を扱わないと食中毒が発生します。

### 3原則を徹底しよう！

#### ① 付けない



調理や食事をする前には、必ず手を洗いましょう。また、肉や魚と生野菜は、包丁、まな板を使い分けましょう。

#### ② 増やさない



購入した肉や魚、お惣菜などは、細菌が増えないよう、なるべく早く冷蔵庫に入れましょう。

#### ③ やっつける



食品は中心までよく加熱しましょう。また、ふきんや調理器具は、洗剤でよく洗い、熱湯などで消毒しましょう。