

脳卒中の知識



1. 脳卒中とは

脳卒中とは、脳の血管が詰まったり破れたりすることで脳が障害を受ける病気です。障害を受けた部位が本来つかさどっていた身体機能や言語機能が失われたり、最悪の場合死に至ることもあります。

脳卒中は日本人の**死因第4位**、**寝たきり(要介護 5)**となる**原因第1位**です。

※2022年厚生労働省の統計より

2. 脳卒中の種類

脳卒中は大きく3種類に分類されます。

- ① 脳の血管が詰まる『脳梗塞』
- ② 脳の細い血管が破れる『脳出血』
- ③ 脳動脈にできたコブが破れ、くも膜下腔に出血が広がる『くも膜下出血』

3. 脳卒中の症状

脳卒中の症状は障害部位により様々で、以下のようなものがあります。

激しい頭痛

めまい

吐き気

物が二重に見える

突然意識を失う

足がもつれる

ろれつが回らない

手足の痺れや麻痺
(動かせない)

言葉が出てこない

…など

4.こんな時はすぐに救急車を！～FAST(ファスト)で確認～

次の3項目のうち1つでも当てはまる場合は脳卒中である可能性が高いため、いち早く医療機関の受診が必要です。テスト項目の頭文字をとって「FAST(ファスト)」といいます。



【F】は Face の F(顔面の麻痺)

顔の片側の口角やまぶたが下がる。うまく笑顔が作れますか？

【A】は Armの A(腕の麻痺)

片方の腕に力が入らない。両腕を挙げたまま保持できますか？

【S】は Speech の S(ことばの障害)

ろれつが回らない。短い文がいつも通り喋れますか？

【T】は Time の T(発症時間を確認し、すぐに 119 番通報！)

【F・A・S】のうち1つでも当てはまれば脳卒中の可能性があります。発症から治療開始までの時間が短いほど治療が有効な場合もありますので、症状が出た時間を確認し、すぐに救急車を要請しましょう。

5.脳卒中を予防するために

脳卒中の発症予防には以下の6つの危険因子をなくすことが重要です。

高血圧

糖尿病

脂質異常症

肥満

不整脈

慢性腎臓病

これらの危険因子をなくすために、まずできることは生活習慣の改善です。

塩分を控えた食生活・禁煙・適度な運動・過度な飲酒を控える…など
身近なことから初めてみましょう。

また、すでに危険因子となる疾患を患っている方は、専門の医師の指示に従い適切な治療を受けることが大切です。



何より脳卒中を発症しないことが一番です！

ご自身の生活習慣を見直し健康な身体づくりに取り組みましょう。

万が一、「脳卒中かもしれない！」と疑った場合には迷わず 119 番へ通報し救急車を呼びましょう。命を救い、後遺症を減らすためには一刻も早い治療が必要です！



記事作成：長野市消防局

松代消防署若穂分署