

特集 救急医療・脳卒中対策	P1~2
除雪作業にご協力を!	P3
東北新幹線全線開業1周年・申吾のほっとコラム	P4
青森・ソウル便の利用促進・ホットアップルジュースで体も心もホットに・情熱レポート	P5
地球温暖化防止・陸奥湾ほたてがい産業の再生	P6
親子に優しい街づくり・人事行政の概要	P7
インフォメーション	P8

あおもり



情熱
特集

普段の生活習慣を見直してみませんか？早めの受診と治療で、脳卒中は防げます。

青森県立中央病院脳卒中ユニットの皆さん

A. お酒を控える、禁煙、適度な運動、肥満防止、高血圧の予防と治療、糖尿病の管理など、日々の生活習慣を見直し改善することが大切です。

Q. 脳卒中にかからないためには？
青森県はビールの消費量が全国5位、喫煙率は男性45%で全国1位、女性15%で全国3位、肥満度は男性4位、女性2位です。糖尿病の罹患率は全国2位、運動不足度は全国5位となっています。このような生活習慣が複合的に働いて、脳卒中死亡率全国1位となっていると考えられます。

A. 脳卒中にかからないためには？
青森県は脳卒中による死亡率が全国1位で、早急な対策が求められています。そこで、県病では脳卒中を含めた脳神経疾患を各診療科が協力して診療にあたることを目的に、2008年、脳神経センターを開設しました。

Q. 脳卒中にかからないためには？
脳卒中ユニットは、脳卒中のなかでも、急性期の患者さんの診療にあたる施設です。急性期、回復期、維持期と患者さんの回復過程に応じてより適切な医療を提供できるよう、地域連携パスを用い、地域の医療機関と連携しながら取り組んでいます。

A. 脳卒中にかからないためには？
「Face」顔が歪んでいないか。笑顔が作れるか。「Arms」両手を前に出した時、片方の腕だけ下がって来ないか。「Speech」簡単な文章が言えるか。突然、ろれつが回らなくなったなどの異常はないか。「Time」これらの症状が1つでもあてはまれば脳卒中である可能性が高いので、時間を記録してすぐに救急車で病院へ！

Q. 脳卒中の症状は？
脳卒中のチェックポイント「Face（顔）」、「Arms（腕）」、「Speech（話す）」の頭文字と、「Time（時間）」の頭文字を取った「AC-TI-FAST（素早く行動しよう）」という言葉があります。脳卒中が疑われる場合は、次の3つをチェックして下さい。

A. 脳卒中の症状は？
まず、脳卒中の症状を正しく理解すること、そして、万が一脳卒中が疑われる場合は、すぐに病院に行くことが重要ですが、じわじわと時間をかけて進行することもあります。高齢者に限らず、40代、50代の働き盛りの方も発症することもあります。家族のために自分のために、生活習慣を見直し病気を未然に防いで、健康な毎日を過ごして下さい。

A. 脳卒中の症状は？
まず、脳卒中の症状を正しく理解すること、そして、万が一脳卒中が疑われる場合は、すぐに病院に行くことが重要ですが、じわじわと時間をかけて進行することもあります。高齢者に限らず、40代、50代の働き盛りの方も発症することもあります。家族のために自分のために、生活習慣を見直し病気を未然に防いで、健康な毎日を過ごして下さい。

Q. 脳卒中の症状は？
まず、脳卒中の症状を正しく理解すること、そして、万が一脳卒中が疑われる場合は、すぐに病院に行くことが重要ですが、じわじわと時間をかけて進行することもあります。高齢者に限らず、40代、50代の働き盛りの方も発症することもあります。家族のために自分のために、生活習慣を見直し病気を未然に防いで、健康な毎日を過ごして下さい。

A. 脳卒中の症状は？
まず、脳卒中の症状を正しく理解すること、そして、万が一脳卒中が疑われる場合は、すぐに病院に行くことが重要ですが、じわじわと時間をかけて進行することもあります。高齢者に限らず、40代、50代の働き盛りの方も発症することもあります。家族のために自分のために、生活習慣を見直し病気を未然に防いで、健康な毎日を過ごして下さい。

Q. 脳卒中の症状は？
まず、脳卒中の症状を正しく理解すること、そして、万が一脳卒中が疑われる場合は、すぐに病院に行くことが重要ですが、じわじわと時間をかけて進行することもあります。高齢者に限らず、40代、50代の働き盛りの方も発症することもあります。家族のために自分のために、生活習慣を見直し病気を未然に防いで、健康な毎日を過ごして下さい。

A. 脳卒中の症状は？
まず、脳卒中の症状を正しく理解すること、そして、万が一脳卒中が疑われる場合は、すぐに病院に行くことが重要ですが、じわじわと時間をかけて進行することもあります。高齢者に限らず、40代、50代の働き盛りの方も発症することもあります。家族のために自分のために、生活習慣を見直し病気を未然に防いで、健康な毎日を過ごして下さい。

Q. 脳卒中の症状は？
まず、脳卒中の症状を正しく理解すること、そして、万が一脳卒中が疑われる場合は、すぐに病院に行くことが重要ですが、じわじわと時間をかけて進行することもあります。高齢者に限らず、40代、50代の働き盛りの方も発症することもあります。家族のために自分のために、生活習慣を見直し病気を未然に防いで、健康な毎日を過ごして下さい。

A. 脳卒中の症状は？
まず、脳卒中の症状を正しく理解すること、そして、万が一脳卒中が疑われる場合は、すぐに病院に行くことが重要ですが、じわじわと時間をかけて進行することもあります。高齢者に限らず、40代、50代の働き盛りの方も発症することもあります。家族のために自分のために、生活習慣を見直し病気を未然に防いで、健康な毎日を過ごして下さい。

返上しよう 脳卒中日本一