



体調に気をつけて、二次被害を防ぎましょう! 心筋梗塞、脳卒中にならないために

禁煙

タバコは脳卒中、心臓病、感染症の主な原因。
健康のため、受動喫煙防止のためにも今こそ禁煙を。

減塩

食塩のとりすぎで血圧が上がります。
カップ麺の汁は飲むのを減らす、醤油はかけすぎない等の工夫を。

適度な水分補給

脱水は禁物です。のどが渇く前に水を飲みましょう。

適度な運動

みんなで声をかけ合って、適度に体を動かしましょう。

障害のある方々への支援

住み慣れない環境では、周りの方の支援が必要です。正しい情報提供と移動の援助をお願いします。

薬の継続

高血圧・糖尿病・脂質異常症の治療薬や抗凝固薬、抗血小板薬などの薬はしっかり服用しましょう。

体調管理に気をつけましょう



一般社団法人
日本循環器学会



公益社団法人
日本脳卒中協会
The Japan Stroke Association



一般社団法人
日本脳卒中学会