

2024年9月10日

報道関係者各位

毎年10月の一か月間は「脳卒中月間」
そして10月29日は「世界脳卒中デー」

日本脳卒中協会と世界脳卒中機構からのメッセージ

『脳卒中 予防で伸ばす 健康寿命』

Let's get active everyday to Be #GreaterThan Stroke:
Get active! 体を動かして脳卒中予防!

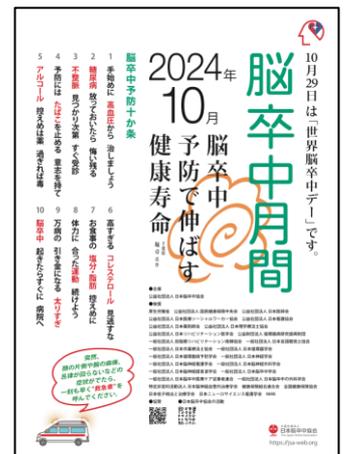
公益社団法人日本脳卒中協会

日本脳卒中協会は2020年まで5月25日から5月31日を「脳卒中週間」とし啓発活動を行ってきました。2021年からは世界脳卒中機構（World Stroke Organization：WSO）が定めた世界脳卒中デー（World Stroke Day：WSD）の10月29日と歩調を合わせ、毎年10月の一か月間を「脳卒中月間」とし、活動をより活発に行なっています。

今年の脳卒中月間 標語「**脳卒中 予防で伸ばす 健康寿命**」（千葉県 堀卓氏 作）は、日本全国から公募し、応募総数2,340作品の中から選ばれました。この標語を掲載したポスターを制作して（右イラスト）、全国の医療機関等に掲示することで、脳卒中の予防啓発や、脳卒中の症状と早期受診の重要性をお伝えしています。

また、今年の世界脳卒中デー（WSD）のテーマは「**Let's get active everyday to Be #GreaterThan Stroke**」です。日本脳卒中協会ではこれを「**Get active! 体を動かして脳卒中予防!**」と和訳しました。

脳卒中の原因となる生活習慣や病気を知って予防することが大切です。そして万が一のために脳卒中の症状を知り、脳卒中かな？と思った時はすぐ救急車を呼ぶことが、後遺症を軽くして人生を救うことにつながります。



2024年度脳卒中月間ポスター

今の日本における脳卒中の状況は、死亡原因として4番目に多く¹⁾、介護を必要とする原因の第2位、とくに寝たきりでは一番の原因になっています²⁾。

脳卒中を起こす「危険因子」のうち、運動不足や喫煙、高血圧など、約9割は是正可能なものです。脳卒中の発症を予防して、後遺症による寝たきり、さらには死亡者数を減らすことは、社会的負担、医療費の増額などを抑えます。

脳卒中は「突然」起こります。休んでいる時、仕事をされている時、寝ている時、いつでも起こります。

脳卒中の症状には、「片側の手足・顔半分の麻痺（力が入らなくなる）・しびれ（顔のみ、手のみ、足のみのこともあります）」、「呂律が回らない、言葉が出ない、他人の言うことが理解できない」、「ものが二つに見える、視野（見えている範囲）の半分が欠ける」、「力が入るのに、立てない、歩けない、フラフラする」、「経験したことのない激しい頭痛」などがあります。

なかでも、顔の歪み（Face）、手の力が入らない（Arm）、呂律が回らない・言葉がでない・他人の言うことが理解できない（Speech）という症状は代表的な症状で、1つでも「突然」このような症状が出た場合、脳卒中の疑いがあります。

脳卒中？と思ったらすぐに（Time）救急車を呼ぶこと（ACT）、の頭文字をとって、「ACT FAST（アクト・ファスト）」という標語が多くの国で使われています。

脳卒中の一つである脳や頸部の血管が詰まる「脳梗塞」では、rt-PA 静脈注射による血栓溶解療法や機械的血栓回収療法（カテーテル治療）のように非常に高い効果が期待できる治療がありますが、症状が起こってから治療ができるまでの「時間制限」があり一分一秒を争います。

脳の中に出血する「脳出血」や主に脳の動脈にできた「瘤」が破裂して出血する「くも膜下出血」では、一刻も早く血圧を下げるなどの治療、また状況によって手術が必要となります。

脳卒中に気づかずに、脳卒中を疑ったのに、救急車を呼ばずに受診が遅れることはこれらの治療ができなくなることに繋がり、重い後遺症を残す可能性が高くなり、また命に関わる状況にもなり得ます。

だからこそ、「予防」が一番必要かつ重要な治療になるのです。

日本脳卒中協会は「脳卒中予防十か条」（<http://www.jsa-web.org/citizen/85.html>）や、実際の脳卒中体験者が予防や早期受診の重要性を語った動画を配信（<http://www.jsa-web.org/citizen/3565.html>）するなど、啓発活動により一層の力を入れています。

繰り返しになりますが、今年の世界脳卒中デー（WSD）のテーマは「**Get active! 体を動かして脳卒中予防!**」、今年度の「脳卒中月間」の標語は「**脳卒中 予防で伸ばす 健康寿命**」です。

多くの方に「脳卒中予防」の重要性を知っていただきたいと願っています。

是非ともメディアで、世界脳卒中デーや脳卒中の予防について取り上げていただければ幸いです。

1) 厚生労働省. 令和4年(2022)人口動態統計(確定数)の概況.

<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/kakutei22/index.html>

2) 厚生労働省. 2022(令和4)年 国民生活基礎調査の概況

<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa22/index.html>



日本脳卒中協会は、「脳卒中・循環器病対策基本法」の基本理念に基づき「脳卒中月間」を推進するとともに、世界脳卒中デー（WSD）を応援します。世界脳卒中デーキャンペーンの一環として、各地のモニュメント・建造物を、シンボルカラーであるインディゴ・ブルーにライトアップします。

今年は、下記のライトアップが予定されています（2024年8月末現在）。

- | | |
|---------------------|--------------|
| 青森県観光物産館アスパム（申請中） | 太陽の塔（申請中） |
| 獨協医科大学病院 | 大阪城 |
| 公益財団法人脳血管研究所 美原記念病院 | 明石海峡大橋（申請中） |
| 公益財団法人脳血管研究所 研宗館 | 岸和田城 |
| 臨江閣 | 海峡ゆめタワー（山口県） |
| 川崎市役所本庁舎 | 高松シンボルタワー |
| 神奈川県庁本庁舎 | 県立白鳥病院 |
| 岐阜市庁舎 | 小豆島中央病院 |
| 葦山反射炉 | 高知城 |
| 富士山世界遺産センター | 旧福岡県公会堂貴賓館 |
| 浜松アクトタワー（申請中） | 小倉城 |
| 伊賀上野城 | アミュプラザ鹿児島観覧車 |
| 伊勢大鳥居 | 高見橋（鹿児島県） |
| 三重大学医学部附属病院 | 西田橋（鹿児島県） |

世界脳卒中デーについての詳細は、<https://www.world-stroke.org/world-stroke-day-campaign/world-stroke-day-2024> をご覧ください。

**「脳卒中予防十か条」で
脳卒中を予防しましょう！！**

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 見付き次第 すぐ受診
4. 予防には たばこを止める 意志を持って
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

**「脳卒中克服十か条」で
脳卒中の再発を防ぎ
生き生きした人生を送りましょう！！**

1. 生活習慣 : 自己管理 防ぐあなたの 脳卒中
2. 学ぶ : 知る学ぶ 再発防ぐ 道しるべ
3. 服薬 : やめないで あなたを守る その薬
4. かかりつけ医 : 迷ったら すぐに相談 かかりつけ
5. 肺炎 : 侮るな 肺炎あなたの 命取り
6. リハビリテーション : リハビリの コツはコツコツ 根気よく
7. 社会参加 : 社会との 絆忘れず 外に出て
8. 後遺症 : 支えあい 克服しよう 後遺症
9. 社会福祉制度 : 一人じゃない 福祉制度の 活用を
10. 再発時対応 : 再発か？ 迷わずすぐに 救急車

本件に関するお問い合わせ先：

(公社) 日本脳卒中協会事務局

担当：新山 (Tel:06 - 6629 - 7378, Fax: 06 - 6629 - 7377, Email : info@jsa-web.org)

公益社団法人日本脳卒中協会について

脳卒中に関する正しい知識の普及及び社会啓発による予防の推進ならびに脳卒中患者の自立と社会参加の促進を図り、国民の保健、福祉の向上に寄与することを目的とし、平成 9 年 3 月に任意団体として設立され、平成 17 年 3 月に社団法人として認可後、平成 24 年 10 月 1 日に公益社団法人に移行しました。令和 5 年 9 月現在、46 都道府県に 48 の支部があり、脳卒中を発症した患者さんやご家族を始め、医療従事者、行政・福祉関係者、一般の方々への情報提供や調査研究活動などを行っています。日本脳卒中協会に関する詳細は、ホームページ (<http://jsa-web.org>) をご参照ください。

世界脳卒中機構 (World Stroke Organization : WSO) について

世界脳卒中機構 (www.world-stroke.org) は脳卒中との闘いを先導する世界的な組織です。2006 年 10 月に、国際脳卒中学会 (International Stroke Society) と世界脳卒中連盟 (World Stroke Federation) が発展的に合併して設立されました。その使命は予防、治療、長期的ケアを通じて脳卒中の世界的な重荷を軽減することです。世界中の個人および支援団体を含む脳卒中関連団体が加盟する世界的な団体で、世界保健機構 (WHO) と公式な関係のある唯一の脳卒中に関する国際的非営利団体です。