

2026年9月24日

報道関係者各位

公益社団法人 日本脳卒中協会

10月は「脳卒中月間」、10月29日は「世界脳卒中デー」

日本脳卒中協会は、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)10月29日に向けて、毎年10月を「脳卒中月間」として活動を推進しています。

今年の脳卒中月間の標語は、

『 脳卒中 つける知識が 特効薬 』

日本脳卒中協会では毎年日本全国から標語を募集して選定しています。今年は応募総数1949作品のなかから大西彩友氏の作品が選ばれました。この標語を掲載したポスターを全国の医療機関等に掲示することで、脳卒中の症状と早期受診の重要性をお伝えします。

また、日本脳卒中協会も加盟している世界脳卒中機構のWSDのテーマは

EVERY M1NUTE COUNTS

『脳卒中? 1分・1秒でも早く救急車を!』(日本脳卒中協会記)

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。

9月21日現在、全国32都道府県で101施設でのライトアップが予定されています。

皆さまには、ぜひ脳卒中月間の機会に脳卒中の予防や世界脳卒中デーについて取り上げていただきますようお願い申し上げます。

2026年
10月 脳卒中月間
脳卒中 つける知識が 特効薬
大西彩友 作



10月29日は「世界脳卒中デー」です。
脳卒中予防十か条 2025

手始めに **高血圧** から治しましょう
糖尿病 放っておいたら怖いね
不整脈 見つかり次第すぐ受診
予防には **たばこ** を止める意志を持て
飲むならば なるべく少なく **アルコール**
高すぎる **コレステロール** も見逃すな
お食事の **塩分・脂肪** 控えめに
体力に合った **運動** 続けよう
万病の引き金になる **太りすぎ**
脳卒中 起きたら **すぐに病院** へ

編集・印刷
<https://www.jsa-web.org/column/93.html>



119

突然、顔の片側・腕のマヒ、
ろれつが回らないなどの症状が出たら
一刻も早く救急車を呼んでください



2024年のライトアップ例

本件に関するお問い合わせ：

(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

日本では、脳卒中は死亡原因の第4位 <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/kakutei24/index.html>、介護が必要になる原因の第2位であり、とくに寝たきりの最大の原因 <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa24/index.html> となっています。脳卒中の危険因子のうち、運動不足・喫煙・高血圧など、約9割は改善可能です。

発症を防ぎ、後遺症や死亡を減らすことは、本人や家族の生活を守り、社会全体の負担も抑えられます。

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、世界脳卒中デー（WSD）を中心とした「脳卒中月間」の活動を推進します。

発症を防ぐ

脳卒中の原因となる生活習慣や病気を知り、予防することは非常に重要です。

日本脳卒中協会では、「脳卒中予防十か条 2025」 <https://www.jsa-web.org/citizen/85.html> や、脳卒中体験者が予防や早期受診の重要性を語る（脳卒中スピーカーズバンク）動画 <https://www.jsa-web.org/medical/8301.html> など、予防のための活動をさらに強化しています。



「脳卒中予防十か条 2025」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 見つかり次第 すぐ受診
4. 予防には たばこを止める 意志を持って
5. 飲むならば なるべく少なく アルコール
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 活き活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

後遺症や死亡を減らす

脳卒中は「突然」起こります。休んでいる時、工作中、寝ている時——いつでも発症するおそれがあります。症状には、

- ・ 片側の手足や顔半分の麻痺・しびれ（顔だけ、手だけ、足だけの場合もあります）
- ・ 呂律が回らない、言葉が出ない、相手の言うことが理解できない
- ・ ものが二重に見える、視野の一部が欠ける
- ・ 力が入るのに立てない、歩けない、ふらつく
- ・ 経験したことのない激しい頭痛

などがあります。中でも代表的なのが、**顔の歪み（Face）・手の力が入らない（Arm）・言葉が出ない・理解できない（Speech）**の3症状です。これらのいずれかが突然現れた場合は、脳卒中の可能性があります。その際は**ためらわずに救急車を呼ぶこと（Time to Act：顔・腕・言葉ですぐ受診）**が何より大切です。世界的に知られる標語「**Act FAST（アクト・ファスト）**」は、この行動を呼びかけています。

脳卒中のなかでも、脳梗塞は、脳や首の血管が詰まって起こります。rt-PA 静脈注射やカテーテルによる血栓回収療法など、非常に効果の高い治療がありますが、発症から治療までには時間制限があり、一分一秒を争います。また、脳卒中のうち、脳出血やくも膜下出血では、血圧を下げる治療や場合によっては緊急手術が必要です。症状に気づかず、あるいは救急車を呼ばず受診が遅れると、治療が間に合わず重い後遺症や命に関わる事態につながります。

万が一に備えて脳卒中の症状を理解し、「脳卒中かも？」と思ったらすぐに救急車を呼ぶことが、後遺症を軽くし、命を守ることにつながります。

第一に、**対応が遅れない社会をつくるのが最も重要**です。市民一人ひとりが脳卒中の症状を知り、すぐに救急車を呼ぶ、という行動が取れること、行政が生活習慣改善や危険因子対策を含む予防施策の実施と医療体制の整備を推進すること、市民と行政が連携した社会こそ、脳卒中による後遺症や死亡を減らす鍵となります。

今年の **World Stroke Day 2026** では、「**Act FAST（アクト・ファスト）**」を通じて、市民の迅速な行動と行政の予防策推進の重要性を呼びかけます。 <https://www.world-stroke.org/world-stroke-day-campaign/world-stroke-day>



公益社団法人日本脳卒中協会について <https://jsa-web.org>



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、1997年3月に任意団体として設立され、2005年3月に社団法人として認可後、2012年10月1日に公益社団法人に移行しました。

日本脳卒中協会は2002年から19年間に亘り毎年5月最終週の「脳卒中週間」を中心に啓発活動を行ってきましたが、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月の一ヵ月間を「脳卒中月間」として、集中的な活動を行なっています。2025年9月現在、46都道府県に8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。

世界脳卒中機構(WSO)について <https://www.world-stroke.org>



世界脳卒中機構/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、日本脳卒中協会もその会員です。世界保健機関(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。