

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 放っておいたら悔い残る

不整脈 見つけ次第すぐ受診

予防には **たばこ** を止める意志を持って

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

後援・協賛

<https://www.jsa-web.org/citizen/93.html>



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



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