

福岡から

脳卒中ゼロをめざして

STROKE ZERO

急がないかん、脳卒中なら救急たい！



(社)日本脳卒中協会 福岡県支部



福岡市消防局

脳卒中へのいち早い対処のために

“脳卒中”は、死亡原因では、がん、心臓病に次いで第3位、寝たきりになる原因では最も多い病気です。

近年、脳卒中の中でも“脳こうそく”という病気が年々増え続けています。“脳こうそく”はあなたの家族、大切な人、友人に、いつ何時でも襲いかかってくる怖い病気です。

今、日本の脳こうそく治療は大きく進歩していて、治療の恩恵を受けるためには、できる限り早い病院受診が必要です。

そのためには、“脳卒中”を素早く、それも簡単に判断することができたら…。



この冊子は“脳卒中”が疑われた時、あなたにもできる診断法が記載されています。

皆さんの助けで治療のチャンスを無駄にせず、あなたの身近な人たちを“脳卒中”から守って下さい。



早めの救急車要請が必要です！
～身体の注意信号を見落とさないように～

福岡市消防局では、救急出動件数が年々急増し、また、手足のちょっとした傷などの軽症者が安易に救急要請する場合があることなどにより、緊急性がある傷病者を待たせなければならぬ緊急事態の発生が危惧されたため、平成15年から全国に先駆けて、救急車の適正な利用について、市民の皆様にご理解とご協力をお願いしてまいりました。

おかげさまで、市民の皆様のご理解もあり、ここ数年は、救急出動件数も横ばいの状況になっております。

一方で、救急件数に占める「急病」の割合は増加し、中でも「脳血管障害」(脳卒中)による傷病者が同様に増加しています。脳卒中の大部分は、急激に症状があらわれます。しかし、症状が軽く、本人が気づかないことがあるため、つい様子を見てしまい、119番通報から救急車の要請が遅れる傾向にあり、「もう少し早く救急車を呼べば良かったのに…」という救急事案も少なくありません。

脳卒中の中でも、脳こうそくでは、早期に専門病院を受診すれば、t-PA血栓溶解療法などの治療が可能となり、有効な場合があります。そうすることで、生命を守るとともに、麻痺などの後遺症も最小限にとどめることができ、以後の生活の質を確保することができます。

このテキストに記載のように脳血管障害が疑われる場合は、**迷わずに、1秒でも早く救急車を呼んでください。**

福岡市消防局では、今後とも、「救急車の適正利用」を積極的に推進し、市民の安心・安全のために積極的に取り組んでまいります。

福岡市消防局長 谷口 芳満

顔

腕

言葉

脳血管救命物語



岡田靖 総監修
漫画 脳血管救命
センター物語
メディカルレビュー社

脳卒中の大部分は、ある日ある時から急に症状があらわれます。しかし、軽い症状では本人が気づいてないことがあります。

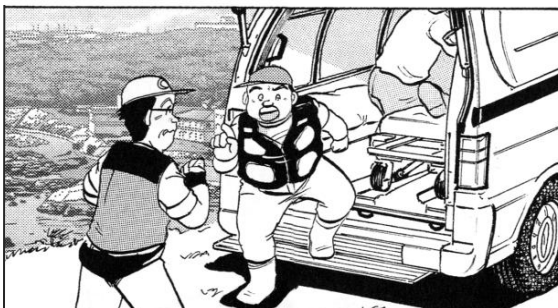
時間

顔

腕

言葉

救命物語
脳血管



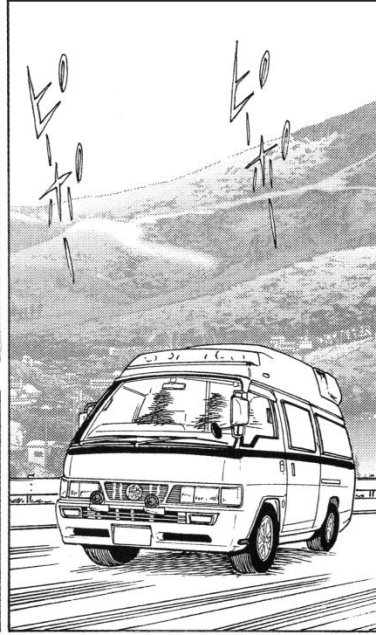
脳卒中？と思ったら、様子を見ようとするのではなく、直ぐに“救急車”を呼んで下さい。

顔

腕

言葉

脳血管
救命物語



脳卒中？ →救急隊は判定スケールなどを使用して脳卒中かどうか、重症度などを判断し、**適切な治療が可能な病院に搬送します。**

顔

腕

言葉

この「脳卒中『顔・腕・言葉』ですぐ受診！」の冊子を読まれたあなたは、もう“脳卒中”を素早く簡単に判断することができます。

FPSS Fukuoka Prehospital Stroke Scale

顔

- 正常 左右対称である。
- 異常 左右非対称である。

腕

- 正常 両側とも同じように動かすことができる。
- 異常 片方の腕がゆれて内がわに回る。
- 異常 片方の腕が落ちる。もしくは上がらない。

言葉

- 正常 理解可能な発言である。
- 異常 不明瞭もしくは理解不可能な発言である。
- 異常 発言なし。

- 顔 : ニッコリ笑うと口や顔の片方がゆがむ
- 腕 : 手のひらを上に両手を前方にあげ、5つ数える間に、片方の腕が下がる
- 言葉 : 「今日は天気が良い」とうまく言えない
- 時間 : これら3つのチェックのいずれかが異常なら、症状がでた時刻の確認(発症から○時間)

そして、あなたの周りで、もしこんなことが起こったら、すぐに、救急車を呼んで下さい。救急隊が適切な病院へ連絡して搬送します。

これからは“脳卒中”を判断するのは、医師だけではありません。あなたの「この人、脳卒中かもしれない！」という判断とすぐに救急車を要請する行動が、迅速な脳卒中治療に結びつきます。すべての人が“脳卒中”に襲われた人を助ける行動ができること。それが**脳卒中ゼロ！の第一歩なのです。**

顔

腕

言葉

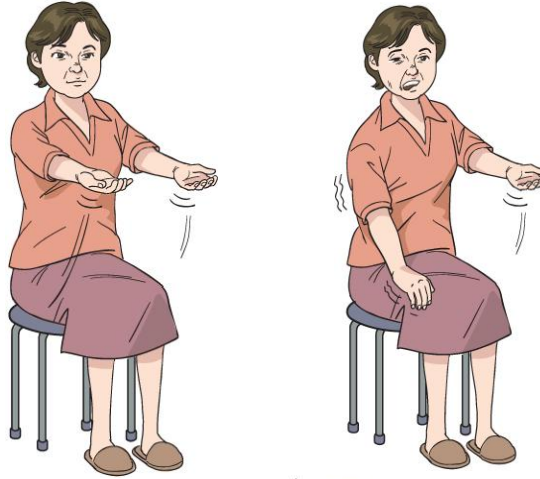
顔
Face



にっこり笑って
ください

「チーズ」と
いってください

腕
Arm



手のひらを上に
両手を前方にあ
げてください

言葉
Speech

よ・う・は・
れん・ぎ・が・
…



「今日は天気が
よい」
といってください

時間
Time

急いで行動しよう(ACT F.A.S.T)!

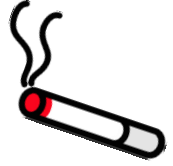
脳卒中? 「顔」「腕」「言葉」で直ぐ受診
“119番” または “専門病院”へ





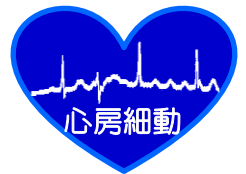
脳卒中予防十か条

- 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 見つかれば次第 すぐ受診
- 4 予防には タバコを止める 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 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



福岡県支部 脳卒中予防十か条

- 1 気をつけよう！40代から高血圧
- 2 風邪とは違う糖尿病、食事療法続けよう
- 3 トン、トントン(不整脈)続けば心臓見直そう
- 4 やめようタバコ、脳は酸欠、血管痛む
- 5 百薬の長といえども一合まで(アルコール)
脳出血はのみすぎから
- 6 食べ過ぎだあ ヘルシーフードで太り過ぎ
メタボ予防は腹八分から！
- 7 足腰を、動かす(運動)心が、発作を防ぐ
- 8 ストレスと、過労・脱水、引き金(誘因)に
- 9 お薬は、勝手にやめず、相談を
- 10 脳卒中、**顔・腕・言葉**で、**救急車**



急がないかん 脳卒中なら救急たい

ACT-F. A. S. T 博多版

おかしかねえ

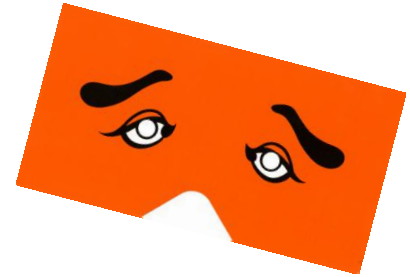
ろれつが回らん

腕あがらん

なあんか顔のよがんどお

そら 脳卒中ばい

救急たい！



社団法人 日本脳卒中協会は、1997年に設立され、脳卒中知識の普及啓発に努めており、福岡県支部では、毎年脳卒中週間に市民公開セミナーなどを開催しております。詳しくはホームページをご覧ください。

●日本脳卒中協会●

<http://www.jsa-web.org/>

脳卒中週間

5月25日～31日

世界脳卒中Day

10月29日

急がないかん、脳卒中なら救急たい！

監修

(社)日本脳卒中協会
国立病院機構九州医療センター
九州大学大学院医学研究院

福岡県支部長
脳血管神経内科科長
病態機能内科学教授

岡田 靖
矢坂 正弘
北園 孝成