



ストップ脳卒中！！

毎日寒さが厳しいですが、こんな季節に気をつけたいのが**脳卒中**です。生活習慣の積み重ねが脳卒中につながります。こんな生活をしていませんか？



食べ過ぎ
飲み過ぎ



運動不足



喫煙



塩分の
摂りすぎ

このままだと…

一つでも当てはまれば、救急車！！

片腕に力が入らない 立てない、フラフラする

顔の片方にゆがみがある 激しい頭痛

視野が欠ける 言葉が出てこない
物が二重に見える 呂律が回らない

★栃木県では脳卒中啓発
プロジェクトを実施中です★

脂質異常
高血圧
高血糖

安足地区はこれらの状態の人が県全体と比べて多い地域です！！

脳卒中の発症