



脳卒中のあいことば “FAST”

寒さの厳しい冬は脳卒中（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血）が増える時期として知られています。冷たい空気には交感神経が刺激され、血管が収縮し、血圧を上昇させることによってリスクが高くなります。脳卒中の初期症状であるFAST（ファスト）を覚えましょう！！



保健師：山口



Face

顔の半分だけが自由に動かせない



Arm

両腕を水平にしようとするとどちらかの手が落ちてくる



Speech

思うように言葉が出てこない
呂律が回らない



Time

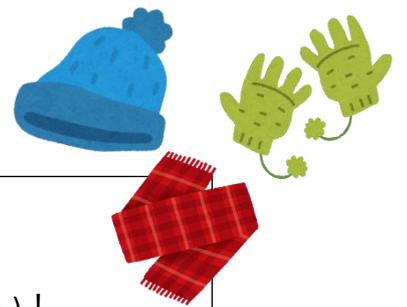
FASの内1つでも症状が出ていればすぐに119番！
発生時間のチェック！

💡冬の脳卒中予防対策



暖かい部屋から寒い部屋に行くときなどの気温差は要注意！

- ◎外出時3点セット…帽子、マフラー、手袋
- ◎入浴時の脱衣所は暖房をきかせる
- ◎起床後、目覚めてすぐにあわただしく活動しない！
→血圧が急に上がり、危険です。布団の中で10分ほどゆっくりしてから起きましょう。また、トイレや洗面所などの寒い場所に行く際は、カーディガンを羽織ったり、厚手の靴下を履くなどして、少しでも血圧の上昇を抑えるようにしましょう！
- ◎排便時に、無理にいきまない！！



入浴は41℃以下、10分以内を心掛ける！

