

脳卒中・心臓病等総合支援センター

当センターは、2022年8月に開設いたしました

徳島県における脳卒中、心臓病等に対する診療の実施、地域の循環器病患者・家族への相談支援及び地域の医療機関との連携、循環器病に関する情報提供等、地域全体の患者支援体制の構築等を目的としています。

主に以下の事業を行っています。

- 1 | 循環器病患者・家族の相談支援に関すること。
- 2 | 地域住民を対象とした循環器病について、予防に関する内容も含めた情報提供及び、普及啓発に関すること。
- 3 | 地域の医療機関、かかりつけ医を対象とした研修会及び勉強会の開催に関すること。
- 4 | 相談支援を効率的に行うための、資材（パンフレット）等の開発及び、提供に関すること。
- 5 | その他、循環器病患者の支援を効率的に行うために病院長が必要と認める事項。



Protect your brain and heart

S&C Support Center





脳卒中・心臓病等総合支援センター

Stroke and Cardiovascular Diseases Support Center

脳卒中・心臓病等総合支援センターは、脳卒中や心臓病（以下、循環器疾患）のある患者・家族の相談支援や情報提供、地域の医療機関との連携など、地域全体の患者支援体制の構築業務を行っています。
また、無料の相談窓口を設置しています。徳島県内にお住まいの方ならどなたでもご利用いただけます。



循環器疾患について詳しく知りたい

生活習慣とどんな関係があるの？

どんな治療があるのか知りたい

どんな症状に注意したらいい？

利用できる社会保障について教えて

無料相談ダイヤル

TEL 088-618-0171（平日）

入院・外来を問わず
どのようなことでもお気軽にご相談ください



Protect your brain and heart

S&C Support Center



ホームページからも
情報を発信しています。
ぜひご覧ください。



脳卒中・心臓病等総合支援センター 無料相談窓口

当センターは脳卒中や心臓病に関する相談支援や情報提供を行っています。徳島大学病院の患者支援センター内に相談窓口を設置しています。
お電話・対面、どちらでもお気軽にご利用ください。



循環器疾患について詳しく知りたい

生活習慣とどんな関係があるの？

どんな治療があるのか知りたい

どんな症状に注意したらいい？

利用できる社会保障について教えて

TEL 088-618-0171 (平日8:30-17:00)

どなたでもご利用いただけます。
お気軽にご相談ください。



Protect your brain and heart

S&C Support Center



2022年8月
開設

徳島県内の脳卒中・心臓病等に対する診療、循環器病患者・家族への相談支援及び地域の医療機関との連携、循環器病に関する情報提供等、地域全体の患者支援体制の構築を目的として活動しています。

循環器病予
防の情報提
供、普及啓
発支援

循環器病患
者・家族の
相談支援

地域医療機
関等への研
修会の開催

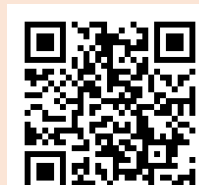
啓発パンフ
レット等の
開発・活用

循環器病患
者の支援の
ための活動
企画



Protect your brain and heart

S&C Support Center



脳卒中を予防するための十か条

～阿波弁～

手始めに
高血圧から
治さんで

糖尿病
放っといたら
悔い残るんじょ

不整脈
見つかったらほら
受診じゃわ

予防には
タバコやめんと
いかんわよ

アルコール
過ぎたら毒じょ
控えなよ

コレステロール
高すぎやってえ
見逃さんよに

ごはん時
塩分・脂肪も
控えてな

体力に
おた運動
続けなよ

万病の
引き金になるんじょ
太りすぎ

脳卒中 起きたら病院 すぐ行かなな



Protect your brain and heart

S&C Support Center



BE FAST ~その症状、脳梗塞！？~



めまい・ふらつき

Balance



片目が見えない

Eye



顔半分が歪む

Face



片腕の脱力

Arm



言葉が出ない

Speech

ACT FAST!

119



時間

Time

「BE FAST」という言葉をご存じですか？
これは「脳梗塞（脳卒中）が疑わしい時はすぐに 病院に来てね！」という啓発のために作られた言葉です。
脳梗塞の代表的な症状
「Balanceバランス」「Eye目の症状」「Face顔面麻痺」
「Arm上肢麻痺」「Speech言語障害」「Time時間」
の頭文字を合わせて、英語の「素早く」という意味が掛けられています。これらの症状が1つ以上ある場合、脳梗塞である可能性が高く、すぐに病院で治療を受ける必要があります。
「脳梗塞を疑ったら、そりゃすぐに病院へ行くよ！」と思うかもしれませんが、脳卒中を発症しても様子を見て時間が経ってから病院へ来る方も少なくありません。
発症して4時間30分以内であれば、治療の選択肢が増えます。
迷わず救急車を呼んで病院を受診しましょう。



Protect your brain and heart

S&C Support Center



脳卒中とは

脳卒中
脳血管の障害

脳梗塞
血管が詰まるタイプ

頭蓋内出血
血管が破れるタイプ

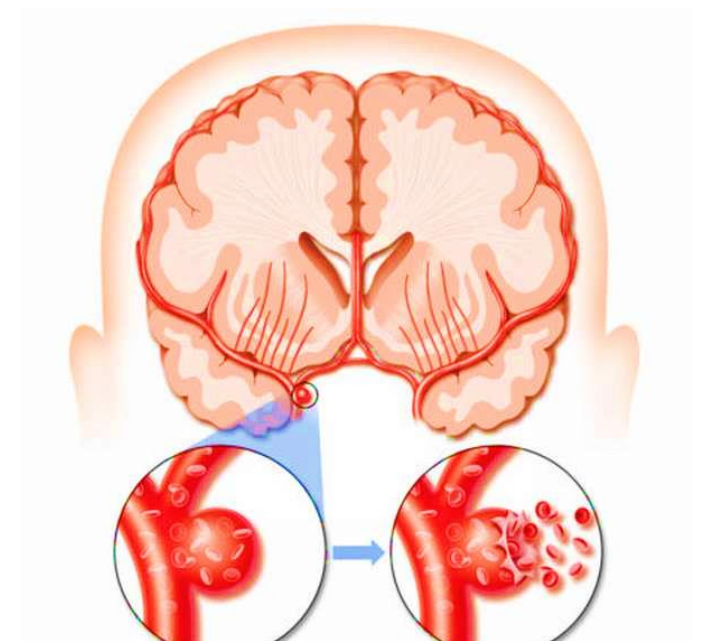
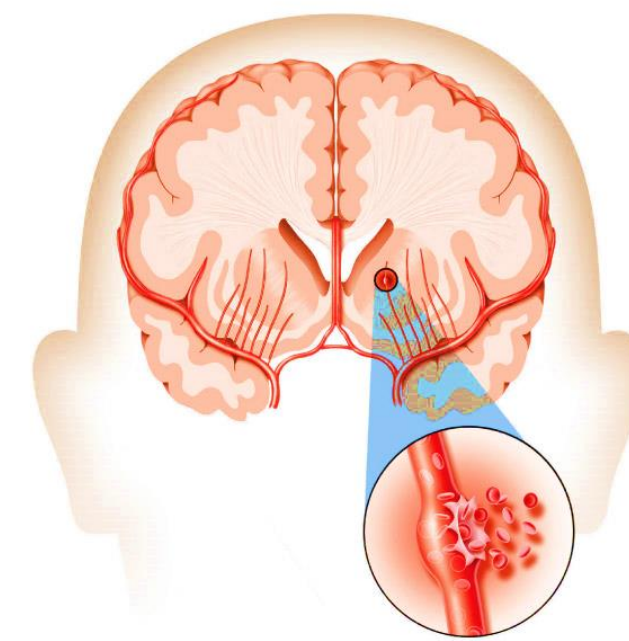
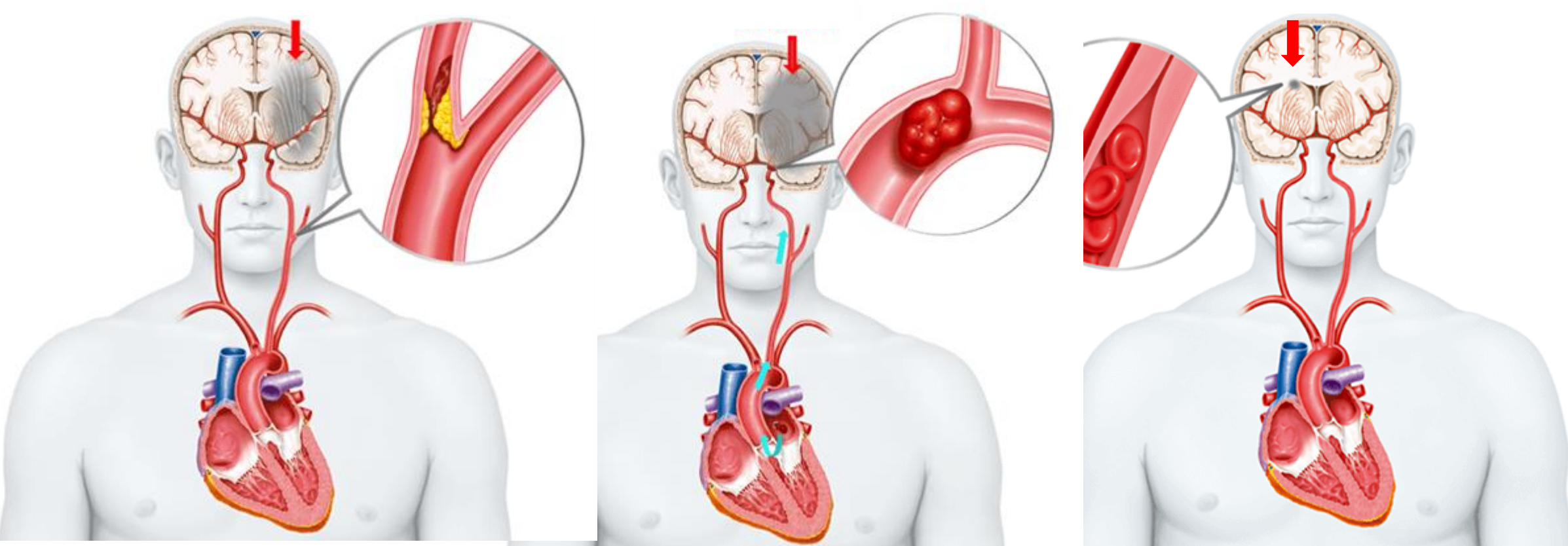
アテローム
血栓性脳梗塞

心源性
脳塞栓症

ラクナ梗塞

脳出血

クモ膜下
出血



脳卒中とは、脳梗塞、脳出血、クモ膜下出血の総称です。

高血圧が長く続くことによる動脈硬化の進行が、最大の原因とされています。日本人の死因上位であり、介護が必要となる疾患の1位です。血圧をはじめ、予防には生活習慣の改善が重要です。



Protect your brain and heart

S&C Support Center



1本だけおばけ

～禁煙中に吸いたくなるタバコの誘惑～

ちょっとだけやけん
いける

1本だけなら
いけるいける

1週間我慢
できたけん
1本だけ

1本あげるけん
吸って行かんで



これが最後の
1本じょ

一本おばけ

禁煙を始めて1週間ほど経つと現れる

気を付けて その一本が 数万本



一本だけおばけは禁煙が順調になった時に訪れる誘惑のようなものです。タバコには200種類以上の有害物質が含まれます。特に、ニコチン（脳の快楽物質）タール（発がん物質）一酸化炭素（動脈硬化促進）は三大有害物質とされています。また、脳卒中や心臓病などの循環器病の2大危険因子は「高血圧」と「喫煙」とされています。さらに、2022年10月からは電子タバコだけでなく、煙草の主要銘柄は10～130円値上げされ、1箱600円する銘柄も出てきました。1箱550円のタバコを1日2箱吸うと、年間40万1500円にもなり、健康にも経済的にも損失が大きいことが分かります。1本の誘惑に負けずに、禁煙を続けましょう。



Protect your brain and heart

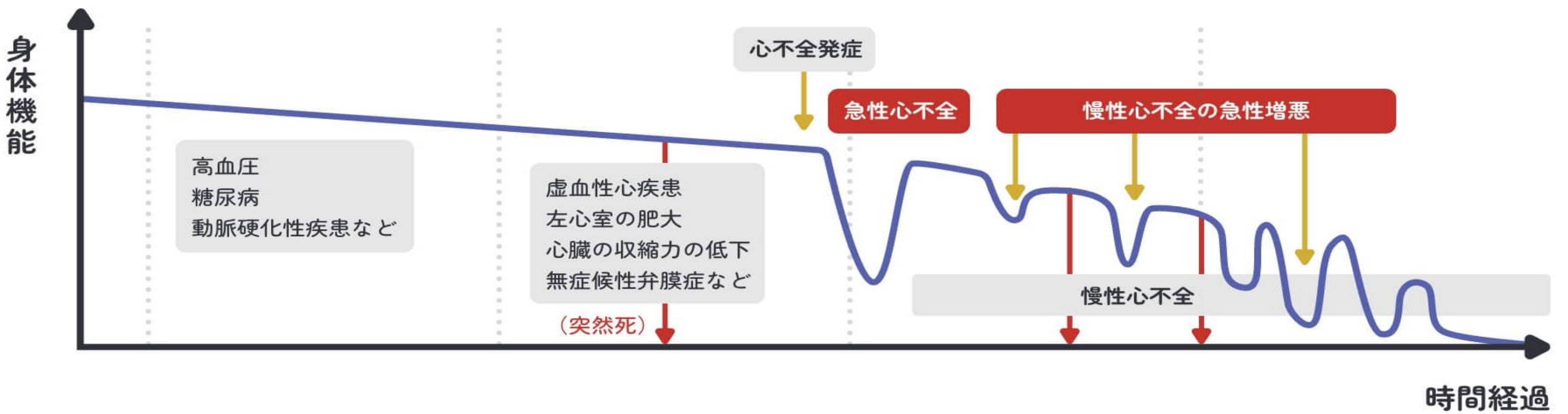
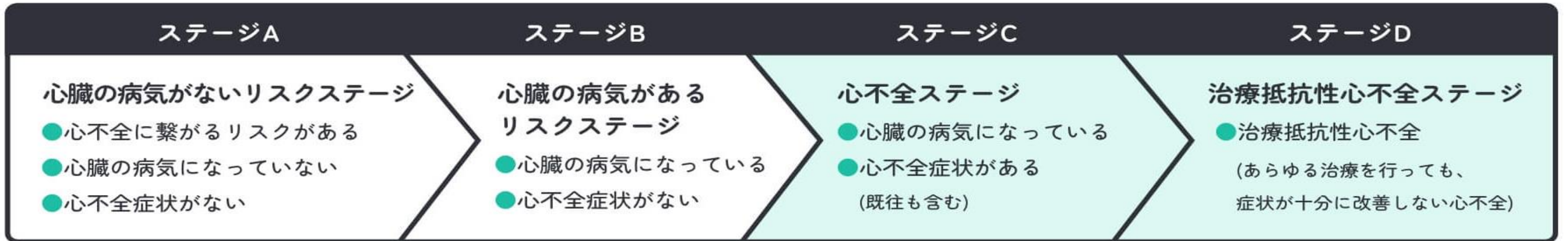
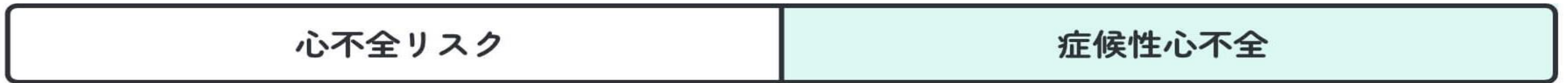
S&C Support Center



その症状、心不全ではありませんか？

心不全とは、“心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気”と定義されています。

心不全は、悪化と回復を繰り返しながら病状が徐々に進行していきます。



治療目標	ステージA	ステージB	ステージC	ステージD
● 高血圧や糖尿病などの管理 ● 心臓の病気の発症予防	● 心臓の病気の進展予防 ● 心不全の発症予防	● 症状コントロール ● 生活の質の改善 ● 入院予防・死亡回避 ● 緩和ケア	● 再入院予防 ● 終末期ケア	

こんな症状、ありませんか？

肺に血液が溜まること
によって起こる症状



- ✓ 動いたときの息苦しさ
- ✓ 仰向けに眠れず、座っているほうが息が楽になる
- ✓ 夜中に息苦しくて目が覚める

体の各部分に血液が溜まること
によって起こる症状



- ✓ むくむ(浮腫)
- ✓ 首の血管がぱんぱんに張る
- ✓ お腹が張る

血液を送り出す力が
低下することによって起こる症状



- ✓ 疲れやすい、だるい
- ✓ おしっこが出にくい
- ✓ 動悸(ドキドキすること)
- ✓ 手足の冷え



Protect your brain and heart

S&C Support Center

一般社団法人日本循環器協会・日本ベーリンガーインゲルハイム株式会社共同運営サイト
「知っておきたい心不全のいろは」 (<https://heart-failure.jp/>) より許可を得て引用

徳島大学病院
脳卒中・心臓病等総合支援センター (外来診療棟1F)
〒770-8503 徳島県徳島市蔵本町2丁目50-1



ホームページでも情報を発信しています
ぜひご覧ください

減塩、してありますか？



どうして減塩するの？

塩分の摂りすぎは血圧の上昇につながります。高血圧が続くと脳卒中、心筋梗塞、心不全などの病気を起こすリスクも高めてしまいます。



塩分の目標量って？

塩分の目標量は、一般男性で7.5g/日未満、一般女性では6.5g/日未満といわれています。ただし、血圧の高い方は、男女とも6g/日未満を目標にしましょう。



減塩のポイント

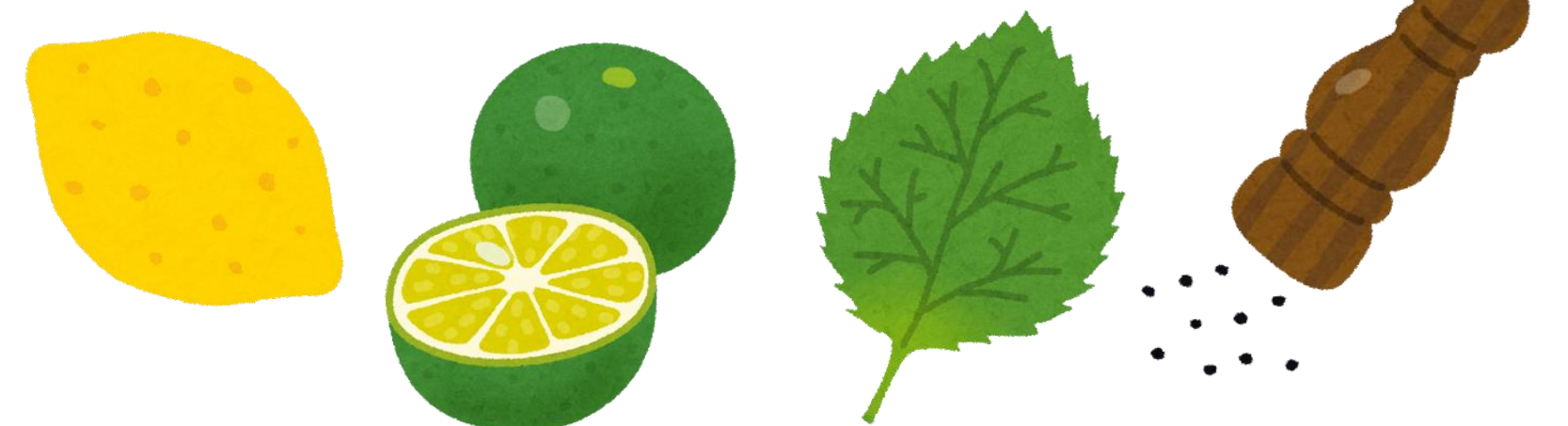
今日から減塩！

減塩調味料・減塩食品を使う



減塩商品の塩分量は、一般の商品の約半分になっています。

酸味、香味野菜、香辛料を上手に利用



徳島名産のすだちや、ゆずなどを上手に使いましょう。

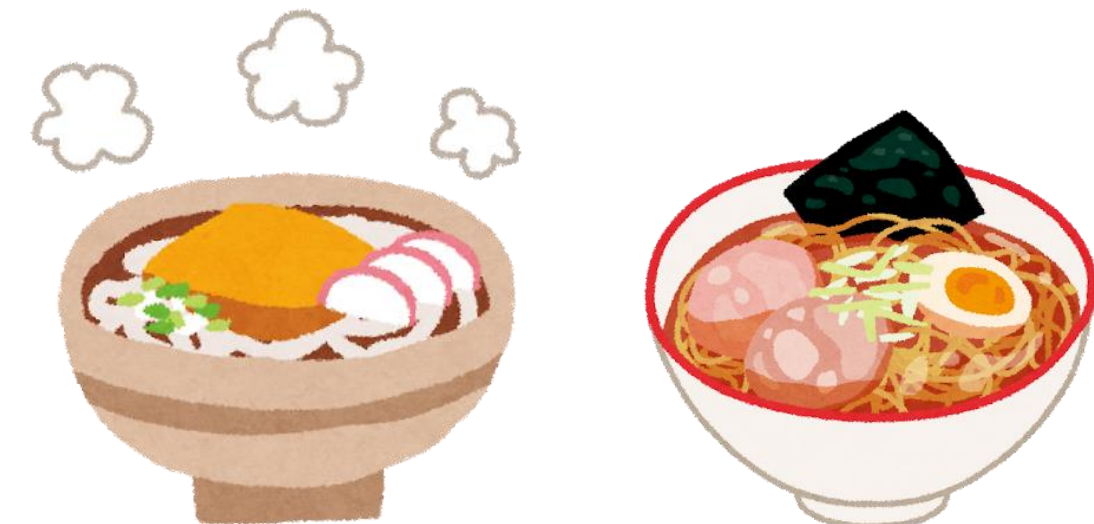
みそ汁は具たくさんに

1日1杯まで



徳島大学病院の減塩食の味噌汁の味噌の量は、大さじ1/2(約8g)です。

めん類のスープは残す



うどん1杯約5g、ラーメン1杯約6gの塩分が含まれています。

管理栄養士は食事や栄養のサポート、栄養指導も行っておりますので、詳細は受診されている病院でお尋ねください。

Protect your brain and heart

S&C Support Center



塩分を多く含む食品は控える



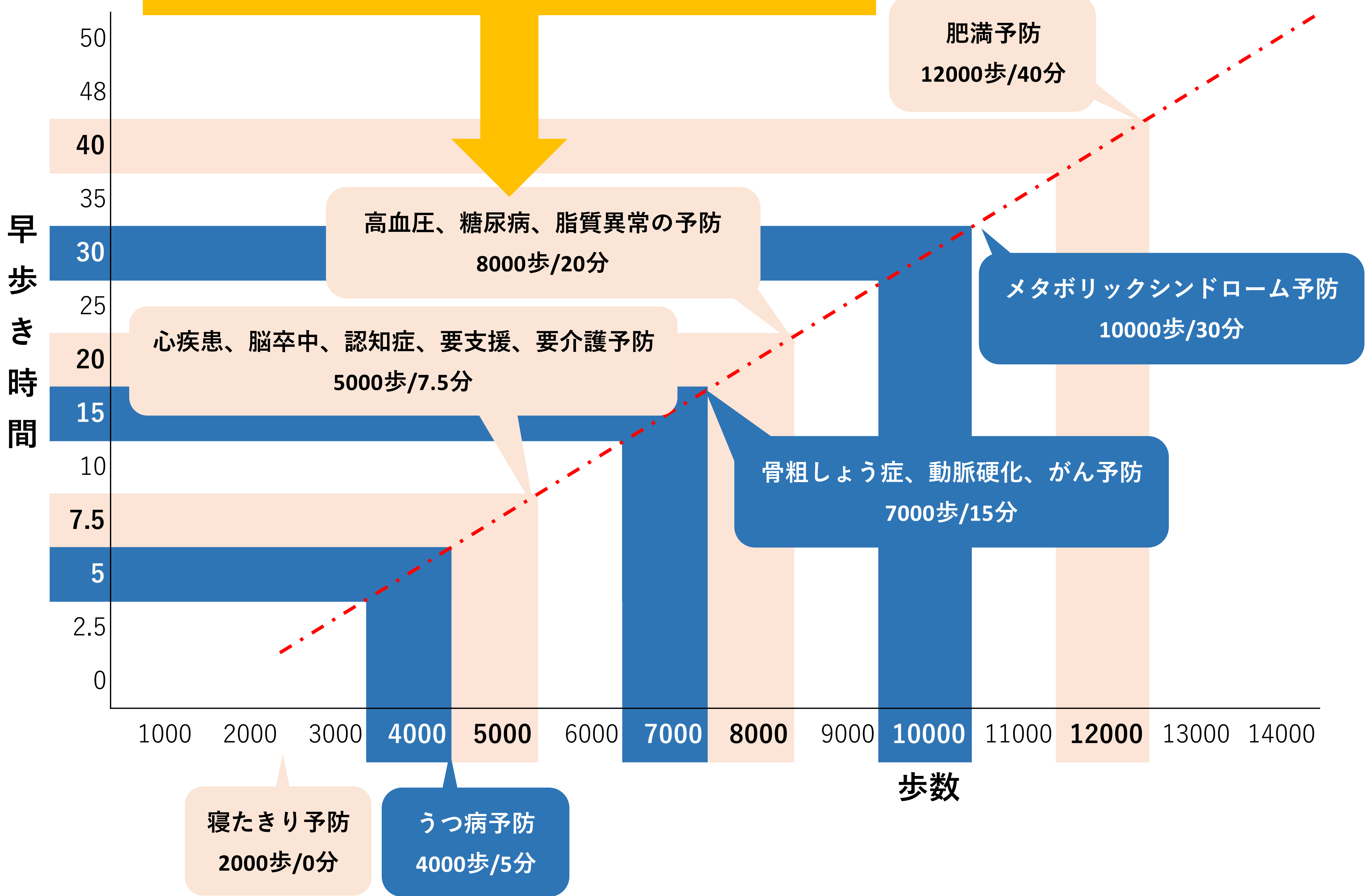
食べる量や、回数に注意しましょう



歩いて病気予防！

～中之条研究～

1日8000歩・早歩き20分で
生活習慣病を予防する効果



ウォーキングは病気を予防する手軽な運動ですが、具体的にどのようなウォーキング方法が病気の予防に有効なのかを示すデータはほとんど存在しませんでした。それを科学的な研究結果から、具体的な数値で明らかにしたのが中之条研究です。

認知症、糖尿病、うつ病、骨粗しょう症、高血圧症、脳卒中、心臓病、がんなど多くの病気を予防できるのは、1日当たりの平均歩数が8,000歩で、その中に速歩き(中強度の活動)を20分以上行うことが効果的だと導き出しました。

「1日8000歩・速歩き20分」には、通勤など、日常生活で歩く歩数も含まれます。また、速歩きについても連続で行う必要はなく、1日の合計が20分でよいです。



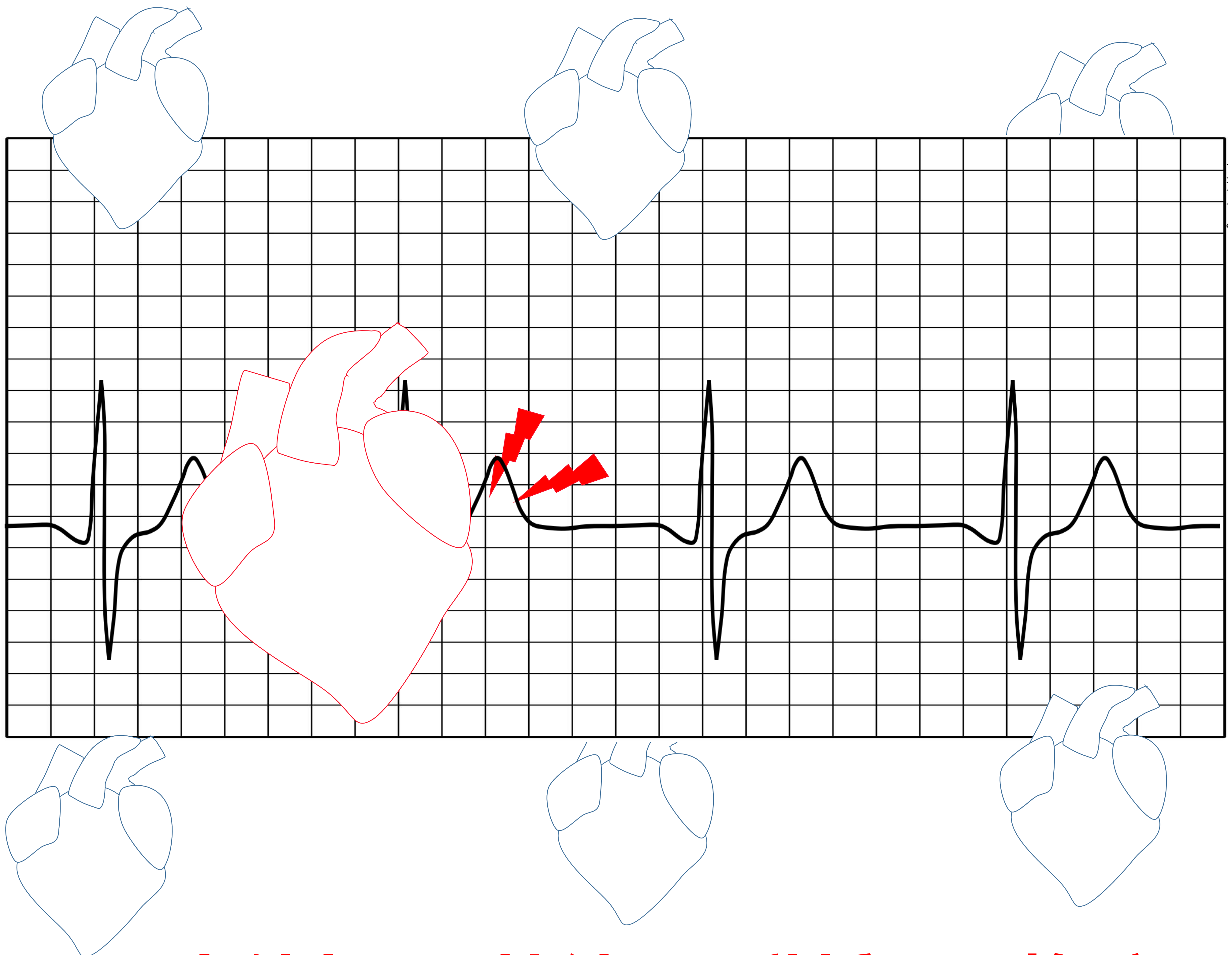
Protect your brain and heart

S&C Support Center

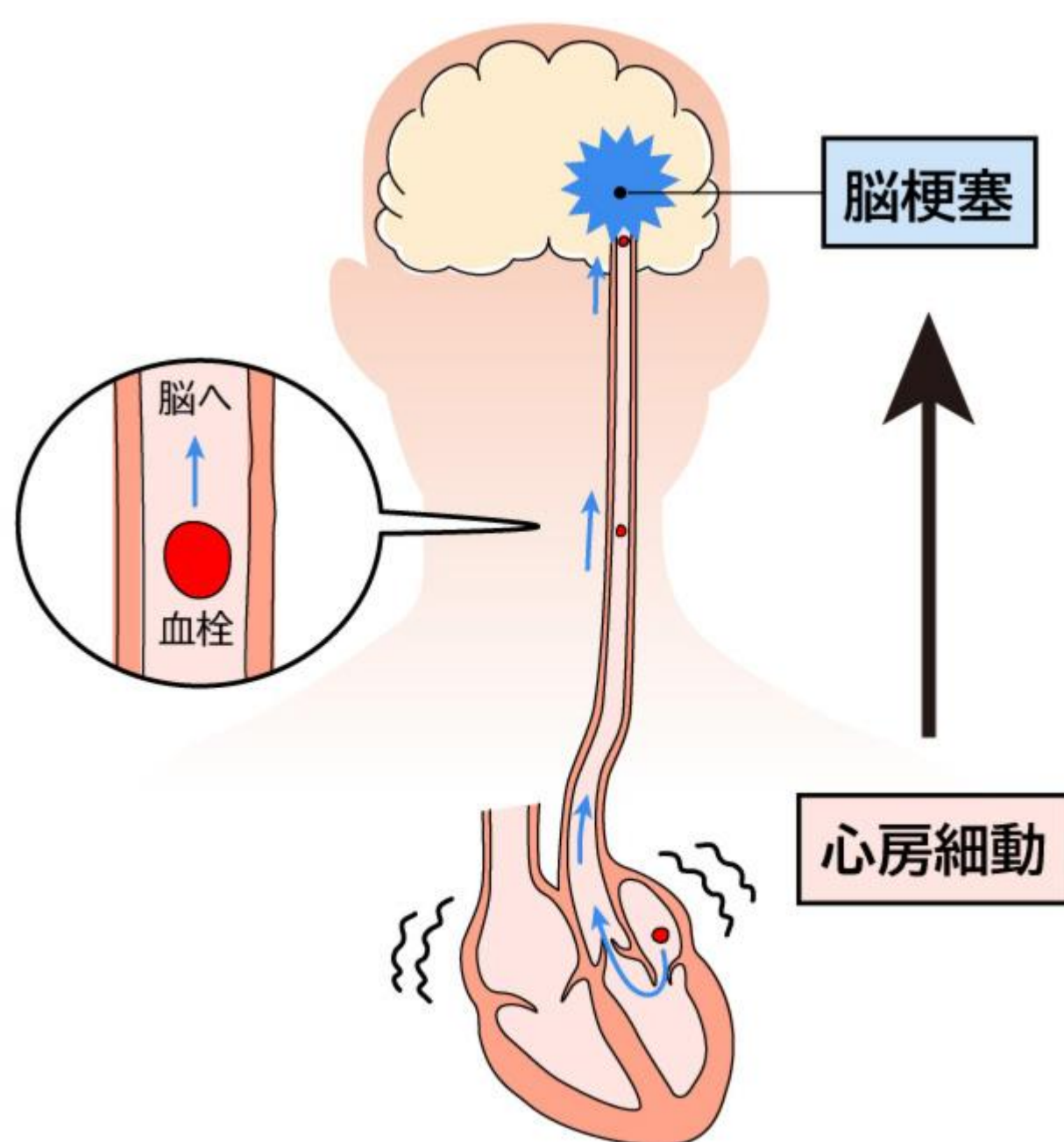


その動悸、大丈夫？

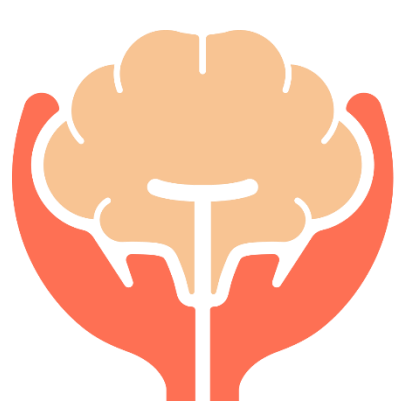
～脳梗塞を起こす不整脈～



突然起こる持続する動悸は不整脈です
迷わず受診を



心房細動と呼ばれる不整脈は、脳梗塞の原因の1つです。心房細動によって心臓の中の血液が淀み、血栓ができます。それが脳に移動することで脳梗塞を起こします。
動悸が続く・胸が苦しい・脈のリズムが不規則
などの症状に気づいたら、早めの受診をお勧めします。



Protect your brain and heart

S&C Support Center

