

Protect Your Brain and Heart!



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
悔い残るんじよ

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
過ぎたら毒じよ
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
引き金になるんじよ
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

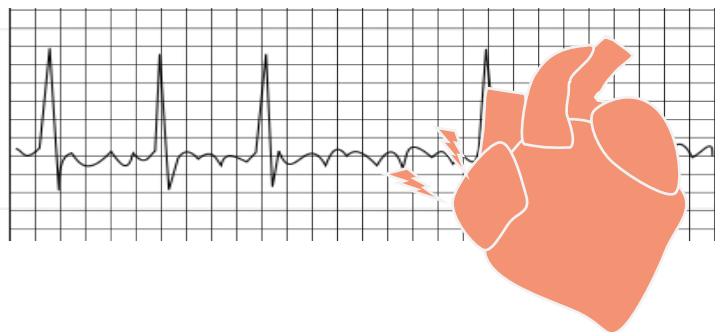
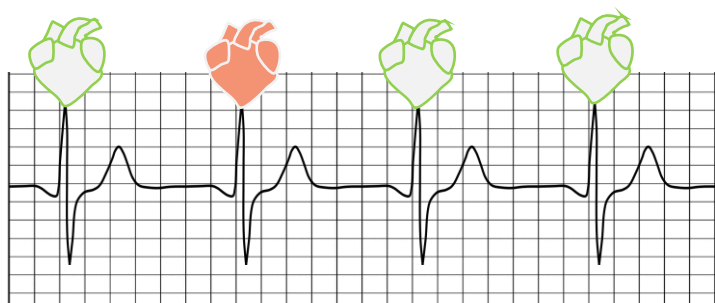
徳島大学病院
脳卒中・心臓病等総合支援センター
相談窓口 088-618-0171(平日)



Protect Your Brain and Heart!



その動悸、大丈夫？



突然起こる持続する動悸は**不整脈**です。
迷わず受診を。

不整脈（心房細動）は脳梗塞の最大の危険因子です。
見つけ次第治療をお勧めします。



Protect your brain and heart
S&C Support Center

徳島大学病院
脳卒中・心臓病等総合支援センター
相談窓口 088-618-0171(平日)



Protect Your Brain and Heart!



BE FAST

その症状、脳梗塞！？



B

めまい・ふらつき
Balance

E

片目が見えない
Eye

F

顔が歪む
Face

A

片腕の脱力
Arm

S

言葉が出ない
Speech

T

時間
Time

すぐ
119番



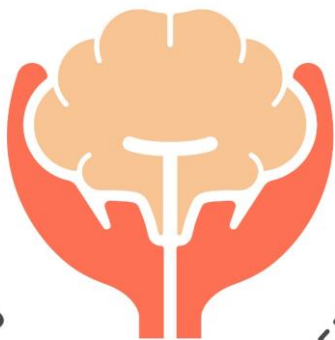
Protect your brain and heart

S&C Support Center

徳島大学病院
脳卒中・心臓病等総合支援センター
相談窓口 088-618-0171(平日)



**Protect
Your Brain and Heart!**



S&C SUPPORT CENTER

無料相談窓口のご案内

脳卒中・心臓病等総合支援センターでは、脳卒中や心臓病に関する相談支援を行っています。疾病の予防、生活習慣、療養、介護まで何でもご相談ください。

対面での相談も受け付けていますので、徳島大学病院1F患者支援センターまでお越しください。



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)

看護師・医療ソーシャルワーカーが対応しています。
脳卒中や心臓病に関するお困り事は、お気軽にご相談くださいね。



Protect your brain and heart

S&C Support Center

徳島大学病院
脳卒中・心臓病等総合支援センター
相談窓口 **088-618-0171(平日)**



Protect Your Brain and Heart!



健康ハート 10ヶ条



血圧と
コレステロール
正常に



摂取する
脂肪は植物性を
中心に



塩分は
調理の工夫で
減塩を



栄養の
黄金バランス
考えて



ストレスは
上手に発散
ため込まない



日頃から
つとめて歩き
運動を



NOタバコ
ニコチン/タール
悪影響



酒の量
自分のペースで
ほどほどに



毎年の
定期検診
忘れずに

胸痛が
起きたら迷わず 病院へ



Protect your brain and heart
S&C Support Center

徳島大学病院
脳卒中・心臓病等総合支援センター
相談窓口 088-618-0171(平日)

