

脳卒中 緊急対応ガイド

1分1秒が命を左右します。迷わず行動してください。

最重要：すぐに119番

⚠ 症状が1つでもあれば
即座に救急車を呼ぶ！

「様子を見る」「夜間・休日だから」は**絶対NG**


119
迷わず通報

FAST（ファスト）症状チェック

Face

顔



顔の片側が下がる
うまく笑えない

Arm

腕



片方の腕に力が入らない
持ち上げても落ちてくる

Speech

言葉



言葉が出ない
ろれつが回らない

Time

時間



すぐに119番！
発症時刻を確認する

日常の予防ポイント



血圧チェック・減塩

毎日の測定と塩分控えめな食事



禁煙・飲酒控えめ

血管への負担を減らす生活習慣



週150分の有酸素運動

無理のない範囲で継続的に



薬の継続・定期健診