

10月29日は「世界脳卒中デー」

2006年10月、南アフリカ共和国ケープタウンで開催された脳卒中国際会議で、国際脳卒中学会と世界脳卒中連盟が統合し、世界唯一の組織、世界脳卒中機構（World Stroke Organization, WSO）が結成されました。これを記念し、毎年10月29日を「世界脳卒中デー（World Stroke Day）」とすることが宣言されました。WSOでは、世界脳卒中デーに際し、脳卒中予防の重要性を全世界に呼びかけております。

日本では、世界脳卒中デーキャンペーンの一環として、各地でモニュメントや建造物を、WSOのシンボルカラーであるインディゴ・ブルーにライトアップしております。

山梨県でも、県の象徴である武田信玄公像と山梨県庁をライトアップすることで、脳卒中の予防とそれに関する知識を広めることができると考えております。

ライトアップ期間は10月27日（月）～30日（木）です。

脳卒中は予防可能な病気ですが、世界的に増え続けています。2025年「世界脳卒中デー」のテーマは『**脳卒中？ 1分・1秒でも早く救急車を！**』です。脳卒中の症状としては、次のような症状が突然あらわれます。

- ① 体の片側がうまく動かせない、しびれる
- ② ろれつが回らない、言葉が出ない、理解できない
- ③ 立てない、歩けない、ふらつく
- ④ 視野の異常
- ⑤ 経験したことのない激しい頭痛

この機会に、ご自身の健康について考え、脳卒中予防と、症状が出た時の早めの受診に取り組んでいただけようお願いいたします。

お問い合わせ

山梨大学医学部附属病院

脳卒中・心臓病等総合支援センター

担当：三森

noushin-as@yamanashi.ac.jp

〒409-3898 山梨県中央市下河東 1110

Tel: 055-273-1111（代）

脳卒中予防十か条 2025

第1条	手始めに 高血圧から 治しましょう
第2条	糖尿病 放っておいたら 悔い残る
第3条	不整脈 見つかれば すぐ受診
第4条	予防には たばこを止める 意志を持て
第5条	飲むならば なるべく少なく アルコール
第6条	高すぎる コレステロールも 見逃すな
第7条	お食事の 塩分・脂肪 控えめに
第8条	体力に 合った運動 続けよう
第9条	万病の 引き金になる 太りすぎ
第10条	脳卒中 起きたらすぐに 病院へ