いきいき健康術

これって脳梗塞かも？
～脳梗塞のサインに気づくために～

国保京丹波町病院　水曜日の総合内科外来
和知診療所　月曜日の総合内科外来担当
大林（おおばやし）　宏旗（ひろき）　医師

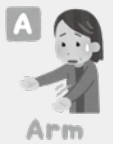
春のやわらかな陽射しに、ようやく心も体もほっとできる季節になりました。寒さが厳しい冬と比べて、春は脳梗塞の発症がやや少なくなるといわれています。しかし「少ない＝安心」というわけではありません。季節に関係なく、突然起こるのが脳梗塞です。油断せず、いざというときに備えておくことが大切です。

脳梗塞とは、脳の血管が詰まってしまうことで、その先に血液が届かず、脳の一部が働かなくなってしまう病気です。急に体の半分が動かなくなったり、言葉が出なくなったりするのが主な症状です。命に関わるだけでなく、重い後遺症が残ることもあるため、早く気づいて、すぐに行動することがとても重要です。

そんなときに役立つのが「FAST（ファスト）」というチェック方法です。これは脳梗塞のサインを簡単に見分けるための4つのポイントです。

脳梗塞チェック FAST（ファスト）

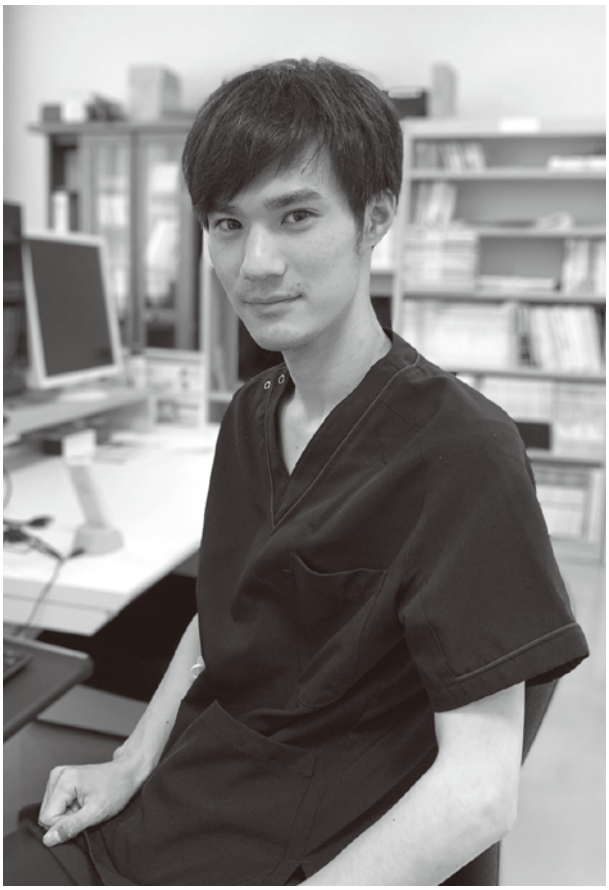
F（Face）顔
顔の片側が下がっていないか？



A（Arm）腕
両腕を上げたとき、片方だけ下がらないか？

S（Speech）話す
ろれつが回らなかったり、言葉がおかしくないか？

T（Time）時間
1つでも当てはまれば、すぐに119番！



脳梗塞は「時間との勝負」です。症状が出てから治療までの時間が短いほど、後遺症を防げる可能性が高くなります。「もう少し様子を見ようかな」と思っているうちに、症状が進んでしまうこともあります。

特に本人は気づきにくい場合が多いため、周りの人がいち早く異変に気づくことがとても重要です。春の陽気に気を緩めすぎず、もしものときには迷わず行動する勇気が、あなたや大切な人の未来を守ります。