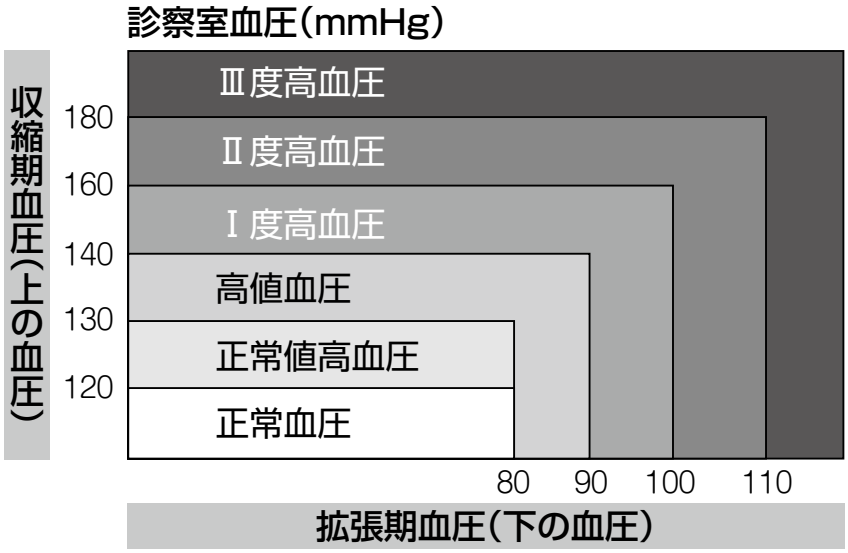
★ みなさんの「健康な生活」をおてつだいする ★

やまびこ通信 No.127

豊浦町総合保健福祉施設
〒049-5411 豊浦町字東雲町16-1
TEL 83-2408 FAX 83-2477

血圧の基準が新しくなっています！ NEW

今までは、130/85mmHg未満であれば正常の範囲でした。しかし、高血圧に移行する確率が高いことや、脳・心血管の病気のリスクが高まるという理由で、早めに血圧に対してお薬を使わない対策が始められるように、基準が厳しく変更されました。



【参考：高血圧治療ガイドライン2019】

あなたの血圧はいかがですか？健診を受け、他の項目も合わせて確かめてみましょう！

やまびこ集団健診 ： 11月27日（金）～29日（日）の3日間

※詳細は広報9月号のチラシをご覧ください。
※昨年度は2月でしたが、今年度は11月開催です。

脳卒中？一つでも当てはまれば急いで行動を

脳卒中は、西胆振地域の死亡原因の第3位、日本人の介護が必要となった主な原因では、認知症に次いで第2位です。

初期症状をいち早く確認できる方法が「ACT FAST」です。早く症状を発見し、治療につなぐことが大切です。

顔 口を「い～」っとして、片方しか動かなければ異常です。

話す 言葉が出ない、理解できない、ろれつが回らないときは異常です。

腕 手のひらを上にし、両手を水平に上げてキープ。片腕だけが下がってくるときは異常です。

時間 脳梗塞の血の塊を溶かす治療は、発症から4.5時間がリミットです。