

# 脳卒中予防 十か条

栃木県版

これ守っとこれ いいあんばいになっから



公益 日本脳卒中協会栃木県支部

支 部 長 平田幸一 (獨協医科大学 神経内科)

副支部長 今井 明 (栃木県済生会宇都宮病院 神経内科)

副支部長 竹川英宏 (獨協医科大学 神経内科)

1  
したっけ  
高血圧から  
治すっぺ

手始めに 高血圧から 治しましょう

2

糖尿病

ほっといたら  
えんがみるよ

糖尿病 放っておいたら 悔い残る

3

不整脈

見つかったくれ  
すぐ受診

不整脈 見つけ次第 すぐ受診

4

予防には  
タバコを止めんと  
しゃああんめ

予防には タバコを止める 意思を持って

5

アルコール

控えめは薬  
過ぎたら毒だんびゃ

アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒

6

高すぎる  
コレステロールも  
早くめっけよ

高すぎる コレステロールも 見逃すな

7

ごはん時  
塩分・脂肪を  
控えるといかんべ

お食事の 塩分・脂肪 控えめに

8

体力に  
合った運動  
つづけっぺ

体力に 合った運動 続けよう

9

万病の引き金に  
なっかんね  
太りすぎ

万病の 引き金になる 太りすぎ

10

だいじけえ?  
脳卒中  
起きたらすぐに  
病院行くべ

脳卒中 起きたらすぐに 病院へ



Otsuka 大塚製薬株式会社