

# World Stroke Day 2023

10月29日は **世界脳卒中デー** in 三重

2006年、世界脳卒中機構(World Stroke Organization : WSO)が結成されたことを記念し、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。

世界脳卒中機構  
からのメッセージ

“ Together we are #Greater Than Stroke ”



World Stroke Day 2023のWebsite

## 力を合わせて脳卒中を制圧！

### 脳卒中の9割は予防可能



当日は全国各地の代表的な建物や建造物などが**ブルーにライトアップ**される予定です！

三重県では、  
三重大学病院や伊賀上野城が  
**ブルーにライトアップ**されます。



日本脳卒中協会  
からのメッセージ

日本脳卒中協会は、2021年から世界脳卒中デー（10月29日）と歩調を合わせ、毎年10月の1ヵ月間を **脳卒中月間** とし、より活発な活動を行っています。

## 受診まで速さが勝負、脳卒中

2023年  
脳卒中月間標語



- 脳卒中から大切な人生を守るために、ACT FAST（迅速な行動）を是非覚えてください。
- FASTは、Face、Arm、Speech、Timeの頭文字

**顔**

(Face) 片側が下がって動かない

**腕**

(Arm) 片側の腕に力が入らない

**言葉**

(Speech) 呂律が回らない・言葉がでない  
他人の言うことが理解できない

ひとつでもこのような  
症状が突然生じたら  
**脳卒中の疑いがあります**

**すぐに**

(Time) 救急車を  
呼んでください



脳卒中予防十か条

日本脳卒中協会  
<http://www.jsa-web.org/citizen/85.html>

- ① 手始めに 高血圧から 治しましょう
- ② 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
- ③ 不整脈 見つかれば すぐ受診
- ④ 予防には たばこを止める 意志を持って
- ⑤ 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 見逃すな
- ⑦ お食事の 塩分・脂肪 控えめに
- ⑧ 体力に 合った運動 続けよう
- ⑨ 万病の 引き金になる 太りすぎ
- ⑩ 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ