

～始めよう一次予防～

# 脳卒中・心臓病にかからないための 7つの秘訣

参加  
無料

先着申込順  
140名



日時

令和7年

1月18日 土

13:00～15:45

場所

坂戸市文化施設オルモ  
(オルモホール)

埼玉県坂戸市芦山町1-2 東武東上線  
「北坂戸駅」 徒歩1分

※ 公共交通機関でお越しください

対象

埼玉県民、県内在住のどなたでも

申込

Webの場合  
こちらへ



FAXの場合  
こちらへ



042-984-0432

メールアドレス、氏名、人数、電話番号(日中連絡がつくもの)  
年代、性別、居住地(県内・県外)を記載の上、送信してください

講演会

座長 鈴木 孝明 先生

(埼玉医科大学国際医療センター副院長/  
心臓病センター長/小児心臓外科 教授)

① 脳卒中の予防と治療 寺西 亮雄 先生

(埼玉医科大学国際医療センター 脳卒中外科 講師)

② 身近に潜む心臓病 荒井 隆秀 先生

(埼玉医科大学国際医療センター 心臓内科 教授)

県民の  
皆様への  
メッセージ

③ 理学療法士(リハビリ)より 木村 拓誠 氏

(埼玉医科大学国際医療センター リハビリテーション部)

④ 薬剤師より 松本 浩宜 氏

(埼玉医科大学国際医療センター 薬剤部)

⑤ 管理栄養士より 新井 沙央里 氏

(埼玉医科大学国際医療センター 栄養部)

基調講演

⑥ 地域で防ぐ！地域で支える！

脳卒中・心臓病 鬼澤 信之 先生

(医療法人あんず会 杏クリニック理事長)

# もっと知ろう！脳と心臓のこと



埼玉県マスコット  
「コバトン」

## 【予防のために実践できる6カ条】

1. 血圧管理、基礎疾患はきちんと治療
2. 塩分の適正量の摂取、1日6g未満
3. 禁煙
4. お酒はほどほどに ビールなら500ml、日本酒なら1合程度
5. 適度な運動
6. 十分な休養・睡眠

そのサイン…  
脳卒中かも？

あれ？おかしい！！  
いつもと違うと思う症状…

すぐに  
119番



- 片方の手足・顔半分の麻痺、しびれ
- ろれつが回らない、言葉が出ない、人の言うことが理解できない
- 力はあるのに立てない、ふらふらする
- 片方の目が見えない、視野の半分が欠ける
- 突然、経験したことのない激しい頭痛

※ 早期治療で後遺症の可能性も下がります。

「突然」「激しい」症状が出たら…

そのサイン…  
狭心症・心筋梗塞かも？

- 腕、肩、歯、あごの痛み
- 胸が焼ける症状
- 突然の胸の痛み
- 胸が押さえつけられる、締め付けられるような感じ

※ すぐに治療が必要です！



すぐに治まらなければ  
119番

埼玉県救急相談 救急車を呼ぶか迷った時には…

埼玉県マスコット  
「さいたまっち」



24時間対応 年中無休 #7119 (または ☎ 048-824-4199)

脳卒中・心臓病に関する相談窓口 受付 8:30~17:00 (日・祝・年末年始を除く)

脳卒中・心臓病等総合支援センター(埼玉医科大学国際医療センター内)



042-984-0608