

参加
無料

～冬場の心臓病・脳卒中に要注意！～ いま知っておきたい 予防の知識

令和7年

12月7日 日

13:00～15:30

越谷市中央市民会館
(1階 劇場)

越谷市越ヶ谷四丁目1番1号
東武スカイツリーライン 越谷駅 徒歩7分

※公共交通機関でお越しください

埼玉県民、県内在住の
どなたでも 先着300名

スマートフォンの場合

PCの場合

▶▶▶ <https://forms.gle/URqRjcn4SXafigA26>



講演

- ① 元気に長生きするために
～心筋梗塞・心不全・脳梗塞は予防できます！～
田口 功 先生
(獨協医科大学埼玉医療センター 循環器内科 主任教授)
- ② 心疾患の生活指導について
二階堂 由梨 氏
(獨協医科大学埼玉医療センター 心不全療養指導士)
- ③ 脳卒中に「ならない」「負けない」基本のき
赤岩 靖久 先生
(獨協医科大学埼玉医療センター脳神経内科 准教授)
- ④ 脳卒中になってしまったら～地域連携の重要性～
丸木 親 先生
(越谷市立病院 名誉院長)

問合せ：埼玉県疾病対策課 ☎048-830-3598 (平日8:30～17:15)

埼玉県 循環器病 公開講座

埼玉医科大学国際医療センター公開講座事務局 ☎042-978-7137 (平日8:30～17:15)

共 催：埼玉県／埼玉医科大学国際医療センター

後 援：一般社団法人 埼玉県医師会／公益社団法人 日本脳卒中協会埼玉県支部／一般社団法人 日本循環器協会埼玉県支部

検索

もっと知ろう！脳と心臓のこと



【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？

すぐに
119番



あれ？おかしい！！
いつもと違うと思う症状…

- 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…

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

埼玉県マスコット
「さいたまっちゃん」



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