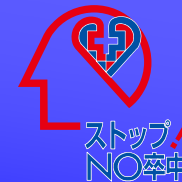


脳卒中は予防できる病気です



■脳卒中予防十か条

- 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 次第 すぐ受診
 - ④ 予防には **タバコ**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
- 番外編 **お薬は** 勝手にやめずに 相談を