京都府立医科大学附属病院　　2026年＊秋v2

# 循環器病総合支援センター
# 脳卒中相談窓口だより　第11号

## ＊朝の血圧上昇を防ぐ目覚めの準備体操のすすめ＊

涼しく心地よい秋は運動に最適ですが、急な温度変化や季節の変わり目による「朝の血圧急上昇」には注意が必要です。目覚めの時間はリラックス状態から活動状態へ自律神経が大きく切り替わり、心臓に負担がかかりやすい時間帯です。布団の中での準備体操を習慣にして、自律神経の切り替わりをスムーズにし、健やかな秋を過ごしませんか？

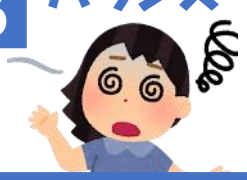
### 朝の循環器トラブルを防ぐ！起床時チェックリスト

1．目覚めてもすぐに起き上がらない
　まずは布団の中で、ゆっくり深呼吸を３～４回行い、身体を穏やかに目覚めさせます。
2．布団の中で「グーパー・足首まわし」
　手足の指をグーパーと握り開き、足首をぐるぐるとまわし体に先端まで血流のめぐりを良くします。
3．寝たまま手足を伸ばしてストレッチ
　仰向けのまま両手を万歳するように伸ばし、身体を縦にぐーっとストレッチしてからゆっくり起き上がります。
　※痛みがともなっている時はむりをしないようにしてください

【もし起床時に「あれ、おかしいな」とおもったら脳梗塞のサインを素早く見つける合言葉 BE FAST をおもいだしてください】

## 脳卒中のサイン
## BE FAST

**B バランス**



めまい・ふらつき

**E アイ：目**

片目が見えない

**F フェイス：顔**

顔のマヒ

**A アーム：腕**

片腕の脱力

**S スピーチ**

言葉の障害

**T タイム：時間**

発症時間の確認

循環器病総合支援センター・脳卒中相談窓口だより発行およびお問い合わせ先：京都府立医科大学附属病院
患者サポートセンター　循環器病総合支援センター・脳卒中相談窓口　075-251-5824

# 第２２回
# 脳卒中市民公開講座

参加費 無　料

日時：令和８年１０月１８日（日）　１３時～１５時（１２時３０分より受付開始）

場所：京都府医師会館　（〒604-8585　京都市中京区西ノ京東栂尾町６）

## プログラム

**テーマ：脳卒中の発症予防**　　総合司会　日本脳卒中協会 京都府支部長　永金 義成

１３：００～ **開会のご挨拶**　　日本脳卒中協会 京都府副支部長　福田 俊一

１３：０５～ **対談「脳卒中経験者から学ぶ～食生活、血圧管理の重要性～」**

話し手：中山 恵美代（日本脳卒中協会 脳卒中スピーカーズバンク）
聞き手：永金 義成（日本脳卒中協会 京都府支部長）

１３：３５～ **講演１「いまいちど、毎日の血圧測定について考えてみる」**

オムロン ヘルスケア株式会社　臼井 弘

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１３：５５～　１５分休憩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

１４：１０～ **講演２「脳卒中予防は「適塩」から！」**

特定医療法人桃仁会 老人保健施設桃寿苑 管理栄養士　荒木 久美子

１４：３０～ **講演３「脳卒中を防ぐために知っておきたい血圧と不整脈の話」**

京都府立医科大学不整脈先進医療学講座　妹尾 恵太郎

１４：５０～ **質疑応答**

１４：５５～ **閉会の辞**　　日本脳卒中協会 京都府副支部長　井上 靖夫

申 込 み 方 法　電話での申し込みも受け付けております。

お問い合わせ先　９時～１７時（土・日・祝日を除く）
京都第二赤十字病院　地域医療連携・入退院支援課　電話：０７５－２１２－６１８６（直通）
締　め　切　り　令和８年１０月１５日（木）

〈主催〉公益社団法人日本脳卒中協会　京都府支部
〈共催〉京都第二赤十字病院
独立行政法人国立病院機構京都医療センター
独立行政法人国立病院機構舞鶴医療センター

〈後援〉京都府医師会
京都府
京都市
京都府脳卒中対策推進委員会

健康長寿のまち・京都

**このイベントは厚生労働省 2026 年度「循環器病に関する普及啓発事業委託費」により実施しています**