

2025年度第5回目「健康づくり講座」

★ 日時 & 場所

11月 6日(木) 熊西市民センター(多目的ホール)

★ 主催: 熊西健康づくり部会

★ 講師: 阪本宏樹 様 小倉記念病院 脳神経外科
同行者: 経営管理部 総務課主任
松下陽子 様

★ 参加者 総勢 約30名 (男性4名)
(健康づくり部会委員、職員も含む)

◎ アンケート結果 … 約96%の方々が“満足“

◎ 活発な質疑応答もあり、とても有意義な
“健康づくり講座” となりました！

★ 脳卒中はスピードが命！！

★ しかし、遅くてもあきらめないで！
出来るだけ早く病院へ！

★ 脳卒中に対する治療は急速に進歩している
(特にカテーテル治療)



小倉記念病院 出張講座

脳卒中のお話

脳卒中とは、脳の血管が詰まったり破れたりすることによって、脳が障害を受ける病気です。これからも健康で介護生活にならないように暮らすため阪本先生に脳卒中と治療法・予防方法などをお話をさせていただきます。

～脳卒中とその治療を正しく知り、立ち向かう！～



★ 阪本先生の講義の様子

＜本日の内容＞

- 1) 脳卒中とは
- 2) 脳梗塞の最新治療と予防
- 3) くも膜下出血、脳動脈瘤の最新治療

脳卒中

- ① 脳梗塞
- ② 脳出血
- ③ くも膜下出血



★ 主なる学んだこと(1)

脳卒中は予防がもっとも大事ですが、
もし発症したら、死亡や後遺症のリスクを下げるために、初期の症状を見逃さず、
迅速に対応することが重要です。そのため、**ACT FAST**を覚えましょう。

アクト ファスト
ACT FAST

ACT FASTとは
「迅速に行動する」
という意味です。



顔 (**F**ace)

片側が下がって動かない



腕 (**A**rm)

片側の腕に力が入らない



言葉 (**S**peech)

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

FASTは、Face、Arm、Speech、
Timeの頭文字。

1つでもこのような症状が突然できたら、**脳卒中の疑い**があります。



すぐに(Iime)
救急車を呼んでください
(**A**CT)

◎ 症状を伝える3つの要点！

- ① 誰が
- ② どのような症状か
- ③ いつから
(いつまで元気だったか)

★ お薬手帳は持参する事

★ 主なる学んだこと(2)

脳卒中 119番

は即

1つでも症状が起きたら、迷わず直ちにお電話を!



顔半分が下がる



片腕が下がる



ろれつが回らない

小倉記念病院 脳卒中センター

★ 主なる学んだこと(3)

本日の復習

脳卒中に対する治療は急速に進歩している
特にカテーテル治療の進歩は著しい

1) 脳梗塞の治療

- ・ 起こってしまった脳梗塞の治療
- ・ 脳梗塞の予防

循環器内科とのチームワークが不可欠

2) くも膜下出血・脳動脈瘤の治療

- ・ 開頭術・カテーテル治療・ハイブリッド治療



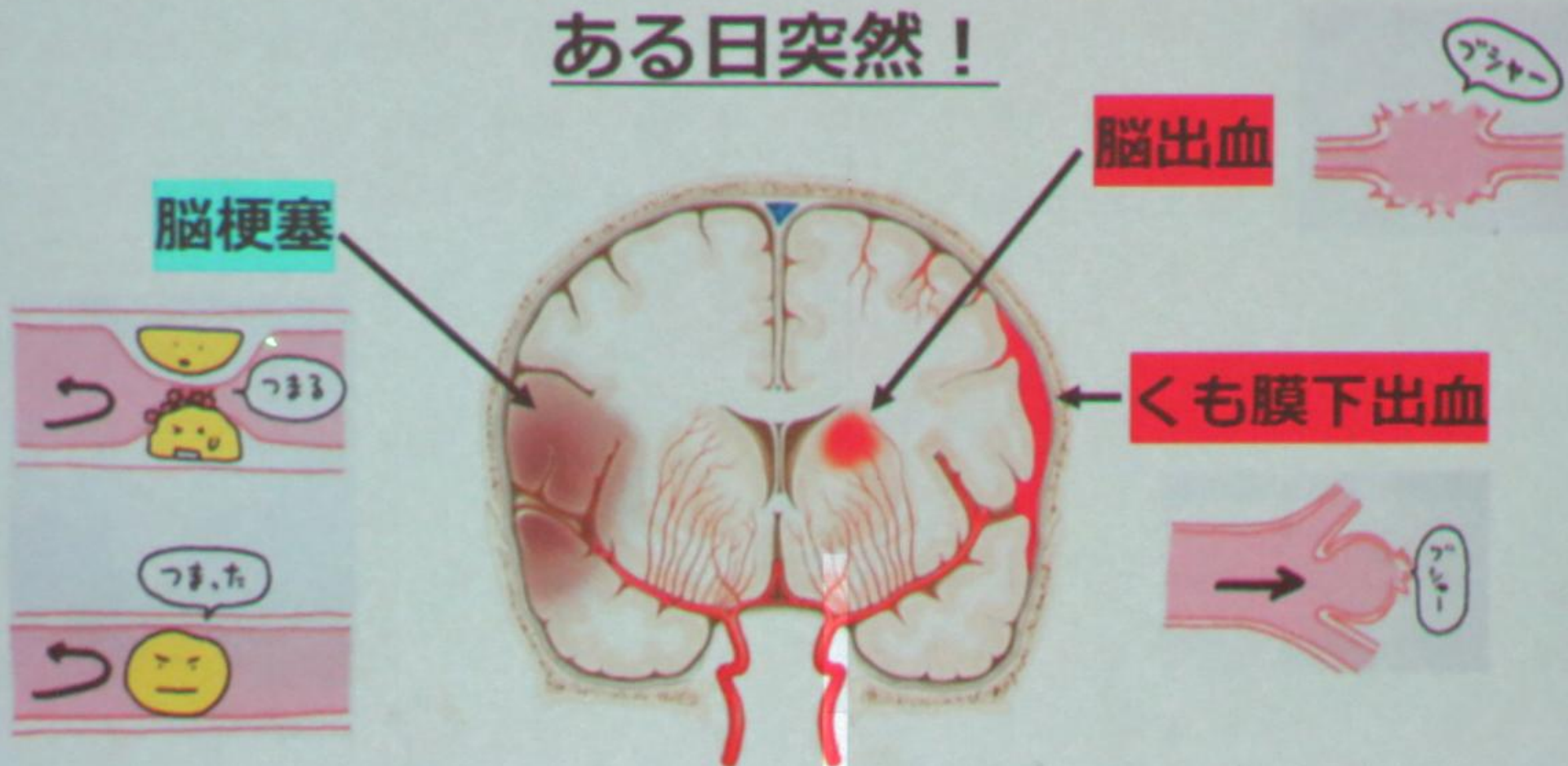
◎ 総務課 松下主任より以下の紹介もありました

- ★ 2025年度 市民公開講座 年間スケジュール
- ★ 市民公開講座 応募方法
- ★ 小倉記念病院 LINE 公式アカウント
友だち募集中！

(席上資料配布)

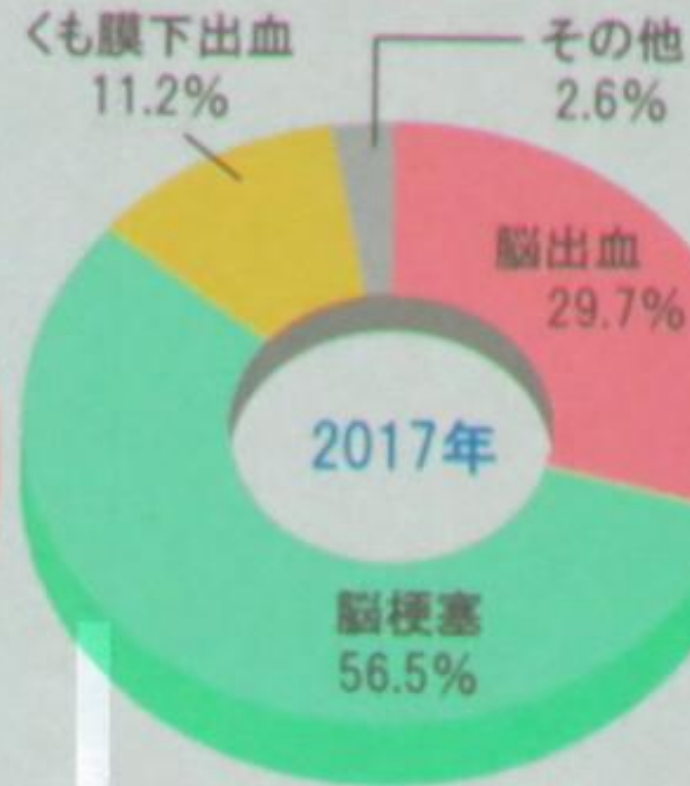
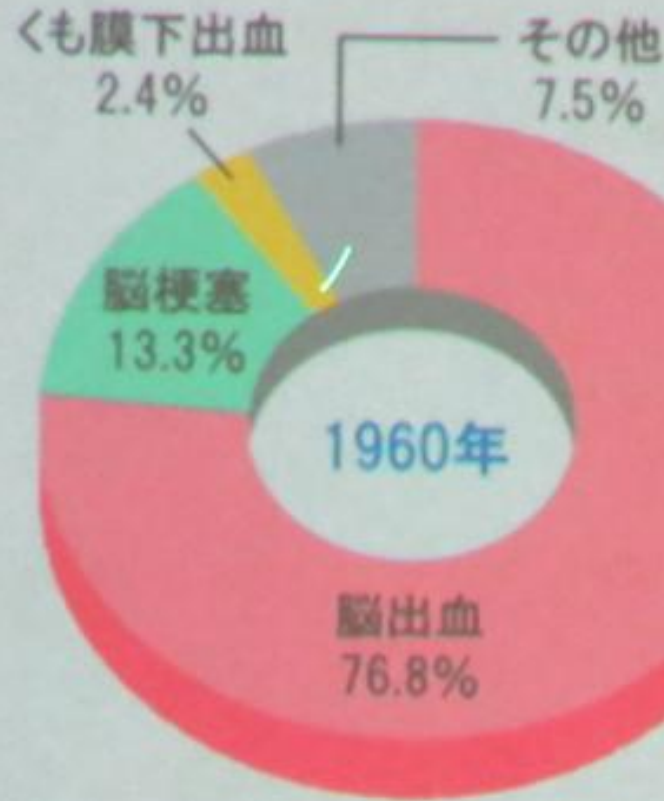
脳卒中とは、脳の血管に起こる病気

ある日突然！

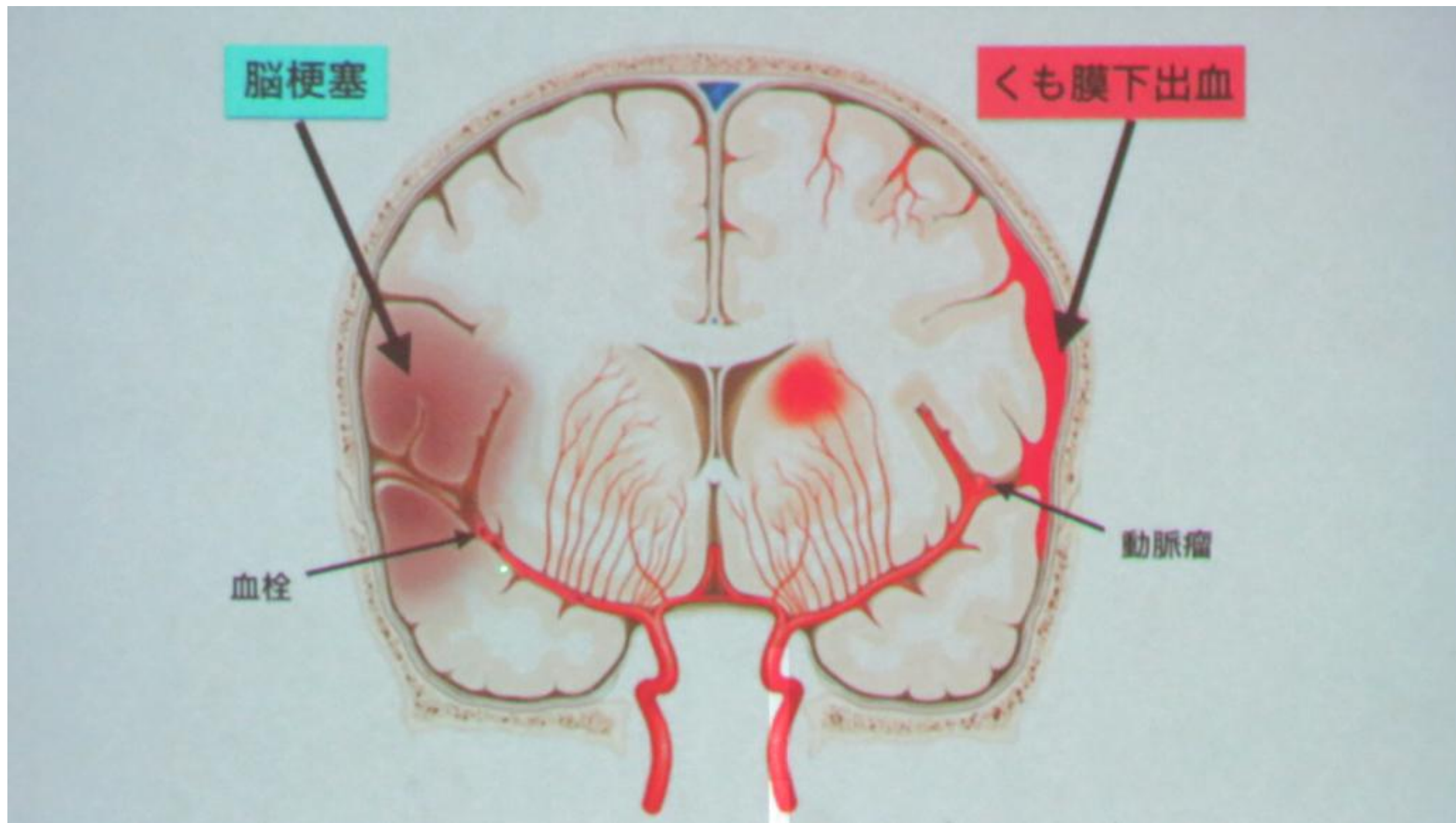


脳卒中の主役は脳出血から脳梗塞へ

脳卒中死亡の内訳



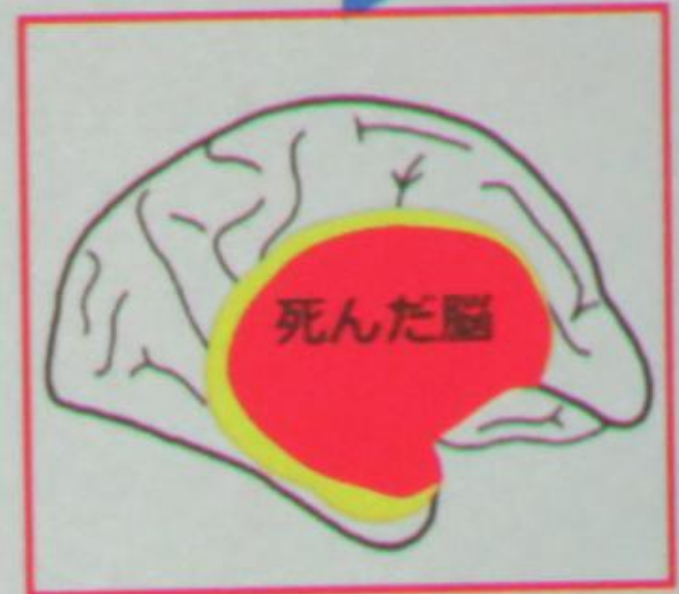
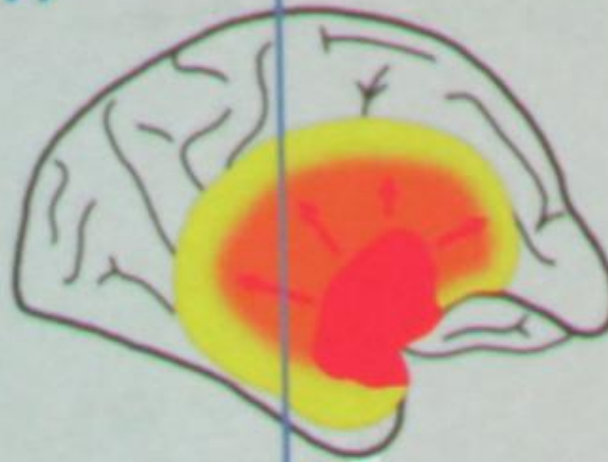
講義用資料の一部をご覧ください (3)



詰まってから時間が経つと
救える脳が少なくなる

急性期（起こってすぐ）

死んでいない脳



救える（治療ができる）脳がある

救える脳がない

小倉記念病院出張講座「脳卒中」アンケート結果

令和7年11月06日(木)10:00～11:30 於：多目的ホール

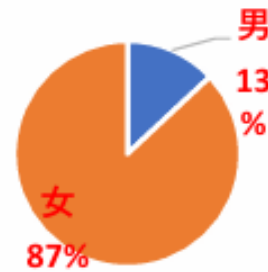
参加者：23名（アンケート回収率100.0%）

1. あなたの年代を教えてください。

	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代～	合計
人数				1	1	4	9	8	23
構成比	0.0%	0.0%	0.0%	4.3%	4.3%	17.4%	39.1%	34.8%	100.0%

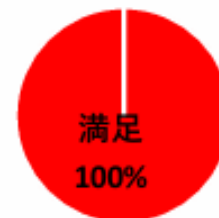
2. あなたの性別を教えてください。

	男	女	計
人数	3	20	23
構成比	13.0%	87.0%	100.0%



3. 今回の講座の満足度を下記よりお選びください。

	満足	まずまず	普通	今一歩	不満	計
人数	22				1	23
構成比	95.7%	0.0%	0.0%	0.0%	4.3%	100.0%



講義終了後、約20分間熱心に質疑応答



阪本先生から丁寧にお答えいただきました

◎ 参加者の感想

- ★ 息子も10年前にカテーテル手術を受けましたので、先生のお話しに聞き入って しまいました。
- ★ とても有難い大切なお話しでした。
- ★ 大変詳しく教えて頂き、脳卒中のことが分かりました。早急な治療が大事なことだと理解しました。
- ★ 改めて考えさせられました。 ★ 最新の医療にびっくりしました。大変安心しました。
- ★ 専門的で難しいが、説明が上手で病気のことは理解出来ました。これからの人生 に役立たせます。
- ★ 主人が二度、一過性脳梗塞があり、今は治ってますが、今日のお話しですごく 勉強になりました。
- ★ 私はJCHOでアブレーションをしていただいて現在に至っている。小倉記念病院 の術例等を聞き、安心しました。
- ★ 有意義の話でした。★ クモ膜下出血で友人が食事してて亡くなりました。早く小倉記念病院に行けば 良かった。
- ★ 大変良い講座でした。知らない事ばかりでしたので大変良い勉強になりました。
- ★ 脳卒中の留意点、顔・腕・口を意識していきたいと思いました。
- ★ 初めての健康講話でした。良い勉強でした。 ★ 脳梗塞、くも膜下出血の説明が良く理解できた。
- ★ 自分ごととしてお話が聞けた。 ★ 分かり易かった。
- ★ とても分かり易い解説でした。「FAST」の大切さを忘れません。
- ★ 脳卒中はすぐ救急車を呼ぶことと、カテーテル治療ができる病院や専門医も7人 いて凄いと思った。



◎ 参加したい講座など、ご意見を記入ください。

- ★ 初めての講座に参加させていただいたので、これからも是非、色々な講座に参加 できたら良いなあと思います。

2025年度・熊西まちづくり協議会 健康づくり部会主催

「健康づくり講座」実績及び計画一覧表

	月 日	講師 & 演題	参 加 者
1	6/4(水) (13:00～14:30)	講師:池ノ内篤子 氏 (産業医科大学認知症センター部長) 「運動がもたらす心身の健康と認知機能の向上」	24名
2	9/18(木) (10:00～12:00)	講師: 黒田さとみ 保健師 (八幡西区役所 保健福祉課) 「あなたの身にも起きているかも!？」 知ろう! 防ごう! 「血糖値スパイク&糖質疲労」	約40名
3	10/5(日) (10:00～12:00)	熊子連との共催企画 (ニュースポーツ体験) “ Bean Bowling ”	子ども約30名 大人 約15名
4	11/1(土) (10:00～12:00)	ニュースポーツ体験 ～三世代交流講座～ “モルック”	総勢 約45名 大人 約33名 子ども約12名
5	11/6(木) (10:00～12:00)	講師:小倉記念病院脳神経外科 阪本宏樹 「脳卒中のお話」	総勢 約30名 女性 約26名 男性 4名
6	1/10(土) (10:00～12:00)	新春三社詣り (幸神神社～岡田宮～一宮神社)	次回予定
7	3/2(月) 10:00～12:00	講師:九州女子短期大学 宮嶋晴子教授+学生 「妊産婦・乳幼児なんでも相談」 & フリースペース	