



## 【脳梗塞と水分摂取の関係】

日差しが強く暑い日の農作業（庭いじり）や屋外の仕事、お出かけすると体内の熱を発散しようと血管が拡張し血圧が低下します。そして、大量に汗をかくことで水分が不足、電解質（特にナトリウム）補給が不十分であると、血液がドロドロになるので脳血管が詰まりやすくなります。夏の脳梗塞は、体内の脱水症状が引き金になることが非常に多いです。

人間の身体は、約 60～70%が水分です。健康な状態を保つためには、汗や尿で排出される水分量と、外部から補給する水分量のバランスを適切にキープする必要があります。体内の水分が不足すると脳梗塞などのリスクが高まるほか、熱中症・心筋梗塞・低血圧症状・免疫不良などの症状を引き起こすこともあります。さまざまな健康障害を防ぐためにも、とくに汗をかいていなくてもこまめな水分補給は大切です。脳梗塞が起こりやすい時期と時間帯には特徴があります。6月から8月の夏場、睡眠中と朝の起床後2時間以内に集中して発症することがわかっています。起床時には血圧が上昇するので、就寝前と起床後にコップ一杯ずつの水を飲むことで予防しましょう。

- 体の左右どちらかが動かせない、力が入らない
- 体の左右どちらかがしびれる、感覚が鈍くない
- ろれつが回らない、言葉が出てこない
- 片方の目が見えない、視野が半分欠ける
- 足もとがふらつく、立てなくなって倒れる
- めまいが起こるのです。

水分が不足していると



血管が詰まりやすくなる

水分が足りていると



血管が詰まりにくい

これらは「一過性脳虚血性発作」と呼ばれ、小さな血栓が一時的に血管を詰まらせて起きますが、血栓はすぐに溶けて血流が正常に戻ります。症状が出て 48 時間以内に脳梗塞発症するというデータがあります。普段できていることができなくなったりして「おかしいな？」と思ったら、見逃さずに早めに検査しましょう。

### 【7月の外来のご案内】

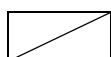
- ・ 形成外科外来 7/7(土)、21(土)
- ・ 外科外来 7/17(火)星野先生不在のため休診となります。
- ・ 整形外科外来 7/13(金)金子先生不在のため休診となります。

### 7月の外来診療案内

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

### 8月の外来診療案内

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



午後休診日



休診日

TEL: 0284-71-0181

<http://www.anz.or.jp/>



医療法人 杏林会

今井病院

【発行：医療法人杏林会 今井病院 広報委員会】