

見逃さないで
こんな兆候

夏場の脳梗塞に要注意！

夏は脳の血管が詰まる脳梗塞の発症が多い時期です。脳梗塞の兆候を知り、見逃さないようにしましょう。脱水症状が引き金になるため、高齢でない人も注意が必要です。

夏場に脳梗塞が起こりやすいのは、体内が水分不足になりやすいからです。汗をかくことで体内の水分が外に出ていくと、その分だけ血液が濃いドロドロの状態になります。ドロドロで流れにくくなった血液のために脳の血管が詰まると、脳梗塞となってしまうのです。たとえ若くて健康な人であっても脱水症状が引き金になって発症するため、安心はできません。

特に注意が必要な時間帯は、睡眠中と朝の起床後2時間以内です。水分を補給できない睡眠中に汗をかき、脱水症状になっていたところで起床直後に血圧が上がり、脳梗塞を起こしてしまうのです。

脳梗塞の予防のために就寝前と起床後にコップ1杯の水を飲むようにしましょう。

予防で大切な水分補給

●時間を決めて
こまめに水分補給
のどが渇いていても、
感じていなくても、
時間を決めて少しずつ
水を飲みましょう。

●就寝前・起床後に
コップ1杯の水を

睡眠中は水分補給ができません。寝る前と起きてすぐに水分を補給します。

●お酒の飲みすぎは禁物

お酒には利尿作用があるため、水分の排出を促し脱水症状が進んでしまいます。

●空調で気温をコントロール

熱帯夜になると大量の汗をかきます。適度にクーラーを使って室温を調整しましょう。

脳梗塞の治療は時間との勝負です。脳梗塞の兆候を知っておき、おかしいと思ったら**すぐに救急車で医療機関に向かってください。**

体を動かすことで症状が悪化することが考えられますので、必ず救急車を利用しましょう。

こんな兆候があったら
すぐに救急車を！

