



暑い暑い夏がやってまいりました。

8月も厳しい暑さが続きます。暑さに負けない体づくりと、そして熱中症に注意しましょう！！

さて今月は、循環器内科の田中衣梨 Dr より “**気を付きたい夏の病気**” について掲載頂きました。

## ●脱水症による脳梗塞

夏は気温が上がるため、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。

そして汗をかくことで体内の水分量が不足して血管が濃くなり、脳血管が詰まりやすくなります。

つまり夏の脳梗塞は、体内の脱水症状が引き金になることが多いのです。

特に高齢者は体内の水分量が少なく脱水状態になりやすいと言えます。また、口渴中枢の撃退により

のどの渇きを感じにくくなり、水分摂取が不十分となってしまうことでよりリスクが高まっています。

まずは脱水症にならない生活を心掛け、脳梗塞のリスクを減らしていきたいものです。

## ●脳梗塞の前触れ

- ・片方側の手と足に力が入らない。
- ・顔を含む体の半分がしびれる。
- ・ろれつが回らない。言葉が出なくなる。
- ・片側の目が見えにくくなる。視野の一部が欠ける。物が二重に見える。
- ・めまいがする。
- ・ふらついて立てない。

脳梗塞の前触れとして、  
一過性脳虚血発作を  
認めることもあります。  
症状が1つでもあったら  
一時的であったとしても  
受診するようにしましょう！！

## ●夏の脱水症予防

- ① 水分補給・・・寝る前、起床時、入浴前後、飲酒中、飲酒後など  
のどが渇いたと感じる前にとにかくこまめな水分補給をしてください！
- ② 適切な室内調整・・・室内と室外の温度差は5度以内とし、  
室内温度は25度以下にしない。
- ③ アルコールは控えめに・・・利尿作用で体内の水分量が低下します。  
アルコールを飲む場合、水も一緒に飲みましょう。



今年も沢山の願い事が叶いますように・・・



★7月イベント★  
綺麗な飾りもいっぱい  
作って下さいました♪



～8月20日(月)～  
デイケアフロアにて  
スイカ割りを行います♪  
皆さんお楽しみに！！

デイケアに興味、ご質問ある方は気軽にご連絡ください。お待ちしております。