



ももちゃんニュース V o 1 . 8

※ 夏の脳梗塞に注意 ※

梅雨が明けていよいよ夏本番がやってきましたね！これからの夏の暑さで脳梗塞の危険が急増するので注意が必要です。脳梗塞は夏（6～8月）に発症することが一番多いと分かっています。

脳梗塞とは??

脳の血管が詰まり、脳神経がダメージを受け、命を落とすこともある怖い病気です。たとえ命は助かって半身まひや言語障害など後遺症が残ったり、寝たきりになったりして、健康寿命を短くする大きな要因となっています。

★夏に多い理由

夏は大量の汗をかくため体が脱水状態になりやすいからです。脱水が起きると血液中の水分も不足し、血液がドロドロになって血の塊りができやすくなるのです。また、水分不足により体内を循環する血液量も減少して、血管が詰まりやすくなります。そのため、脳梗塞が多くなってしまいます。

前ぶれがないかチェック!

- 身体の片側がしびれたり、手足に力が入らない
 - 足がもつれて歩けない
 - 話したいのに、急に言葉が出なくなる
 - ろれつがまわらない
 - 人の言うことが一時的に理解できない
 - 物が二重に見える
 - 片眼が見えなくなったり、視界の半分が見えない
 - 食べ物が一時的に飲み込めない
- ※これらの症状は続く時間が短く、全部出るわけではありません。

⇒症状が現れたら一刻も早く病院へ

水分補給のポイント

- 朝起きた後、風呂上り後、就寝前は水分補給を
- 夏の日中は喉が渇く前にこまめな水分補給を（ジュース等甘いものは控えめに）
- アルコール、カフェインは利尿作用で飲んだ水分以上に水分が失われるため注意
- 運動、気温が高い、乾燥している時は水分補給量を増やす（スポーツドリンク、OS-1等ミネラル分が添加された飲み物が良い）

脱水状態時に OS-1（オーエスワン）!!



熱中症にも!!

暑さや運動で大量の汗をかいたときなどに必要な水分・電解質を速やかに補給できます。少し塩味ですが、柑橘系のフレーバーで飲みやすいスッキリ味です。飲み込みづらいお年寄りには、ゼリータイプがオススメです!

♥ 薬剤師募集中!! ♥

薬剤師さんを募集しています。自分の長所を活かして働いてみませんか? 明るく楽しい笑顔あふれる職場です!!

えむ調剤薬局

〒769-0101 高松市国分寺町新居 1359-4

TEL:087-875-9272 FAX:087-875-9271

ホームページでブログ更新中!!

