



2018.8月の健康情報

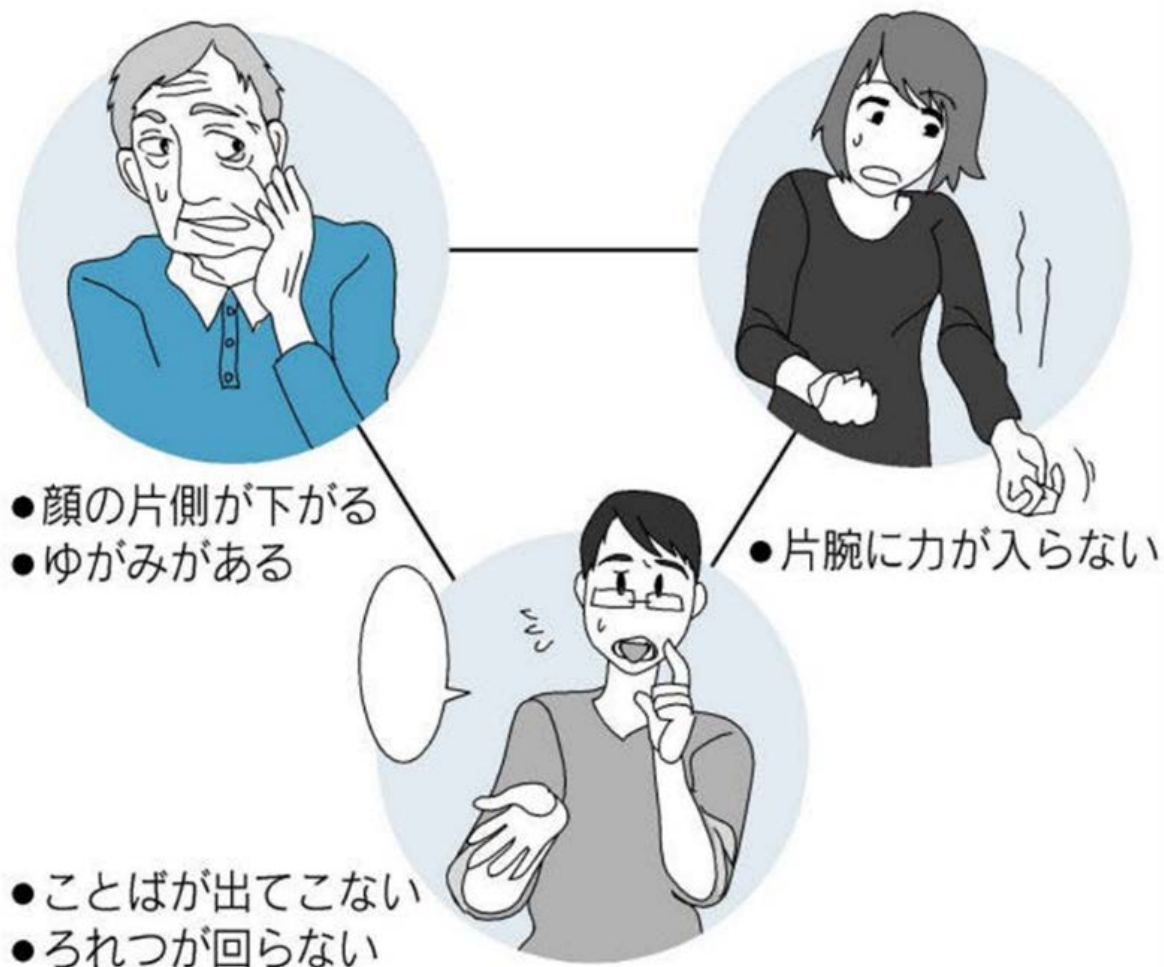
お役に立てるでしょうか？

日本経済新聞の記事を参考にして作成しています。



熱中症だけじゃない！意外と多い 夏の脳梗塞

脳梗塞、こんな症状に注意



あるドクターのアドバイス

発症してからではたとえ命が助かって**重い後遺症**が残る場合もある。

このため、**予防に力を入れよう。**

脂っぽい食事を控え、禁煙する。

ストレスもためないようにする。

そして、夏場は**こまめに水分を補給し**、脱水状態になるのを防ぐ。

これは熱中症の予防対策と共通だ。脱水症状は就寝中になることもあるので、

「エアコンの利用を必要以上に我慢しないことが大切だ」。

寝る前にコップ一杯の水を飲むとよいという。

体を動かすのも重要だが、**炎天下での激しい運動は避けよう。**

「たとえ若くても二日酔いでゴルフというのはもってのほか」

夏は暑さから体調を崩しやすい。**できるだけ規則正しい生活を心がけた**

い。



「迷わず救急車を呼ぶ」のが鉄則。

発症後早めに治療すれば、

それだけ**回復が見込める**からです。

