

夏の水分補給が脳と心臓を守る！



夏は熱中症だけでなく、実は脳梗塞や心筋梗塞を発症する人も多いです。汗をかくと水分不足で、血液がドロドロになり血管が詰まりやすくなるからです。脳梗塞、心筋梗塞の予防のためにも、意識的な水分補給が大切です。

上手な水分補給のポイント

意識的に水を飲む

汗を大量にかく人

(運転職や配送職、営業職など)



1日 2-3 リットル

あまり汗をかかない人

(事務職など)



1日 1. 2リットル

こまめに飲む

・1回量はコップ1杯程度

一気に飲みは、逆にトイレの回数を増やせつかくの水分がムダに…。

・冷たすぎる飲み物は、

胃腸に負担がかかるので控えましょう。



大量に汗をかいた時は、 塩分も忘れずに

・スポーツドリンクや塩分の飴など
塩分補給を！



(※ただし、かかりつけ医から水分や塩分の制限の指示がある場合は、相談の上指示に従って下さい。)

アルコールを飲んだら 1.1倍の水を飲む

・アルコールには、
水分をからだの外に出す作用があり、
脱水状態になりやすい



<脳梗塞のサイン FASTチェック>

脳梗塞は、できるだけ早く治療を行うことがその後の経過に大きく影響します。(麻痺が残るか否か…) 下の脳梗塞を疑うサインが1つでもあれば、時間が勝負です。一刻も早く救急車を！

F



Face (顔)

片側がゆがんで
いませんか？

A



Arm (腕)

両腕を上げたままに
できますか？

S



Speech (言葉)

簡単な言葉が
話せますか？



T



Time (時間)

症状に気づいたら
すぐ救急車を！