

夏の脳梗塞 予防



脳梗塞の前兆



片方の手足・顔半分のマヒ・しびれが起こる
半分の心、顔の半分が麻痺します。

口レツが回らない、言葉が出ない、他人の言う事が理解できない

力はあるのに、立てない、歩けない、フラフラする

片方の目が見えない、物が二つに見える。視野の半分が欠ける

時間にして数分から数十分程度で、1日経過すると症状が治まってしまうので放置する人が多く、事態を悪化させてしまいます。脳梗塞を疑い、迷わず病院で検査を受けましょう。

脳卒中は「脳血管障害」とも呼ばれ、血管が詰まるタイプ「脳梗塞」と血管が破れるタイプ「脳出血」「クモ膜下出血」に分けられます。このうち「脳梗塞」は、日本人で発症率が高い。「脳卒中は冬に多い」と思われがちですが、**脳梗塞に限ると、むしろ7、8月の夏に発生数が多くなっております。**

夏に脳梗塞が起こりやすい理由として挙げられるのが、脱水による体内の水分不足。夏には汗を多くかくため、それに見合った量の水分を補給していないと、体が脱水症状に陥り、血液が「ドロドロ状態」となります。その結果、血管が詰まりやすくなるのです。

また、寒さで血圧が上がりやすい冬とは逆に、夏は体の熱を放出しようと血管が拡張しやすくなります。この場合、生理機能が低下している人や、降圧剤などを服用している人は、血管拡張のために血流が遅くなり、血栓ができやすい状態になります。

脳卒中(脳梗塞・脳出血・クモ膜下出血)予防の10か条

<p>手始めに高血圧</p> <p>治すから治します</p>	<p>糖尿病</p> <p>放っておいたら悔い残る</p>	<p>高すぎるコレステロール</p> <p>見逃すな</p>	<p>不整脈</p> <p>見つかり次第すぐ受診</p>	<p>予防にはタバコを止める</p> <p>意思を持って</p>
<p>アルコール</p> <p>控えめは薬過ぎれば毒</p>	<p>お食事の塩分・脂肪</p> <p>控えめに</p>	<p>体力に合った運動</p> <p>続けよう</p>	<p>万病の引き金になる</p> <p>太りすぎ</p>	<p>脳卒中</p> <p>起きたらすぐに病院へ</p> <p>119</p>

『院長ブログ』や『Facebook』
随時更新中！！

ブログやFacebookを見たら「いいね」をお願いします。
「友達申請」もお気軽に！

夏の脳梗塞の予防で、もう一つ大切な事は睡眠前後に上手に水分補給を行うことです。普段でも眠っている間に平均してコップ1杯程度の汗をかきます。真夏の熱帯夜ともなるとそれ以上の大汗をかくことも珍しくありません。

眠っている時は、血圧が低下し、血流が遅くなり、血栓ができやすい状態になります。さらに起床時は、血圧上昇と同時に、活動に備えてアドレナリンが分泌され、血液が固まりやすくなります。これらの条件が重なる為、夏の脳梗塞は睡眠中から起床時の時間帯にかけて発症のリスクが高くなります。

まず寝る前に水を1杯飲むようにしましょう。中高年になると就寝中にトイレに立つことを避けるため、水分を摂らない人が少なくありません。しかしこれは大変危険です。枕元に水を置くくらいの状態にしておきましょう。



●●診療日に関するお知らせ●●

8月から試験的に第一日曜日も自費施術のみ診療いたします。また、祝日も診療する場合がございますので、詳しくは院内のカレンダーやホームページにてご確認ください。

※日曜・祝日は、自費施術のみ受付しております。

今月のスタッフのつぶやき

接骨院 孝心

検索

先月は、奥秩父までツーリングへ行ってきました。中部横断道が一部を残して開通したので快調に走っていたものの甲府市内で渋滞にはまり、休憩を含めて5時間かかりました。前日はワクワクして眠れなかったのが睡魔との戦いでした。今後は早寝早起きを習慣にします。(院長)



中三の次男の部活動がもうすぐ終わりを迎えます。早朝に弁当を作ったり、当番で送り迎えをしたりで大変でした。泥だらけの子供たちのおかげで車が汚れて汗臭さが残り、ちょっと嫌な思いもしましたが(*_*)子供も私もよく頑張ったと思います。今度は受験が待っていますが…。(鈴木真由美)



先月は大阪旅行に行ってきました。観光と食べ歩きが目的の旅でしたが、特に面白かったのが、たこ焼きを自分で焼いて食べられたことです。簡単そうだったのに、家庭用とはまた違い、いざやってみるとコツをつかむまで大変でした。見た目は完璧でなくとも、今までで一番美味しかったです。(松山)



むちうち症(交通事故)、首や肩腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩コリなどお気軽にご相談ください。

接骨院 孝心

検索

NPO法人 東洋医学推進協会

接骨院 孝心

マッサージ・はり・きゅう院併設

TEL 053(451)4523

交通事故(自賠責)・健康保険

〒432-8023

浜松市中区鴨江1-37-17

