

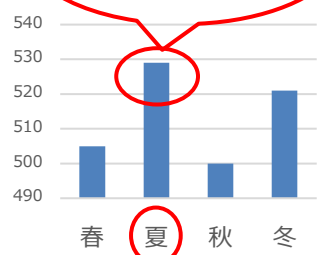
いまどきお役立ち 健康情報



夏に注意！脳梗塞

脳梗塞が夏に多いということをご存知でしょうか？ 従来、脳梗塞や脳出血は血圧が高くなる冬に多いということは知られていました。ところが、国立循環器病センターの調査によると、「**脳梗塞**」に限って言えば、**夏の方が多いいことが分かっています**。では、なぜ脳梗塞は夏に多いのでしょうか。

脳梗塞は夏が一番多い



年間の脳梗塞発症件数



夏に脳梗塞が多い理由は・・・

脱水

夏場は汗をかき、水分が体内から出ていきます。それに伴い、体内の血液がネバネバになり流れが悪くなることで血の塊が出来やすくなります。

脳梗塞のサイン

顔

顔のゆがみ



「いー」と
言ってみましょう

腕

腕に力が入らない



片腕が下がってくる

言葉

言葉がもつれる



うまく話せない

1つでも当てはまったら・・・
すぐに119番 救急車を！



夏の脳梗塞を予防するためには・・・水分補給が大切！

① こまめに水分補給

➡一度に体で吸収できる水分量はおよそ 200ml。一度にたくさん飲んでも体で吸収されずに排出されてしまいます。

② コップ1杯（およそ 200ml）を1日8～9回に分けて喉が渇く前に飲むことが大切です。

➡1) 起床後 2) 朝食時 3) 午前10時頃 4) 昼食時 5) 午後3時頃 6) 夕食時 7) 入浴前 8) 入浴後 9) 就寝時

ノーリフティングケアについてご存じですか？

ノーリフティングケアとは、介護する側・される側双方において安全で安心な、持ち上げない・抱え上げない・引きずらない介護のことを言います。

身体の間違った使い方を無くし、対象者の状態に合わせて福祉用具を用いて介護を行う効果は、介護する方の腰痛を軽減するだけではありません。力任せの介助を無くすことで、介護される方が精神的に落ち着き、筋肉の緊張を和らげることで筋肉や関節への負担が減り姿勢も良くなるといった良い変化が見られています。



次号以降、詳しくご紹介していきたいと思っております♪

発行元：熊本市高齢者支援センター
ささえりあ三和
熊本市西区城山下代4丁目10-16B
☎096-329-6743
<http://sanwaso.jp>

☆次号は11月頃の発行予定です☆