

暑い季節に注意！夏血栓



暑い日が続くと熱中症だけでなく、「夏血栓」という病気にも注意が必要です。注意点や予防方法を知り、暑い時期を乗り切っていきましょう。

夏に血栓ができやすいワケ

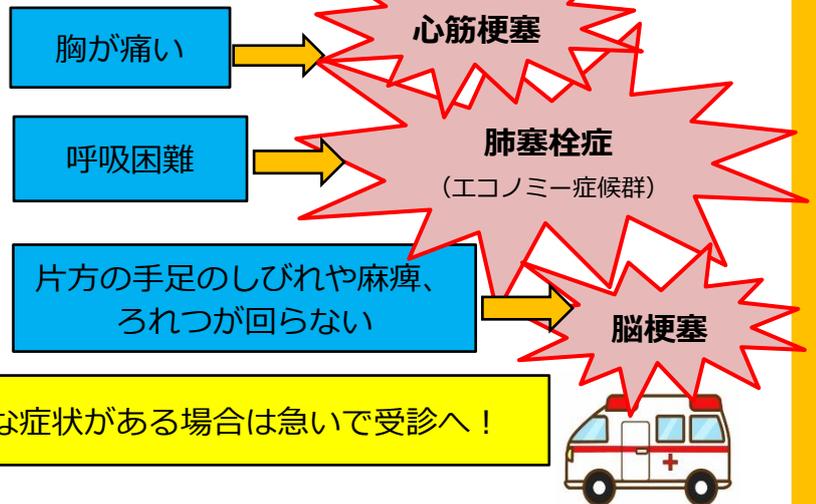
血管を流れる血液はサラサラの状態ですが、なんらかの理由によって血の塊「血栓」ができ、それが血管内に詰まってしまふことを「血栓症」といいます。夏場は、脱水により血液がドロドロになり、詰まりやすくなります。血栓が脳にできると、**脳梗塞**。心臓にできると、**心筋梗塞**といった病気を招く恐れがあります。

「夏血栓」に見られる症状

初期症状は**熱中症と似ている**



もしかしたら...



このような症状がある場合は急いで受診へ！



血栓の予防法（血液の流れをよくしましょう）

(アルコール以外で)
こまめな水分補給

長時間同じ姿勢でいない
(ふくらはぎを動かす)

バランスの良い食事



納豆や青魚で血液サラサラ♪



高齢者やご家族、ご近所の方など、どなたでもお気軽にご相談ください。

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☆