

## 脳神経外科

## 夏に増える脳梗塞―水分補給で血栓予防

夏に脳梗塞が増える原因が脱水です。暑さでたくさん汗をかくと、血液がドロドロになり血栓ができやすくなります。脱水による血圧低下も脳への血流を滞らせます。

脳梗塞を発見するサインとして気を付けたいのは「顔」「手」「口(言葉)」の症状です。

Face：顔の片側が下がってゆがむ

Arm：片方の腕(手)に力が入らない

Speech：言葉のろれつがまわらない

Time：発症時刻

脳梗塞の兆しとして「FAST」と覚えておくといじょう。

特に高齢者はのどの渇きを感じにくく、脱水に陥りやすいのです。夜間のトイレを避けようと、水分摂取を控える傾向もあります。夏の脳梗塞を防ぐ

には、こまめな水分補給が大切です。夏は日中はもちろん、就寝中にも汗をかくので、寝る前や起床後にも水分を取る習慣をつけてください。



石田 和彦

■ 脳神経外科・整形外科  
いしだクリニック

柿生 百合丘小・南口  
スーパーサンワ・ゆりストア  
第2児童公園北側  
第1団地前

☎044-955-0250  
麻生区百合丘2-7-1  
<http://www.ishida-clinic.or.jp/>