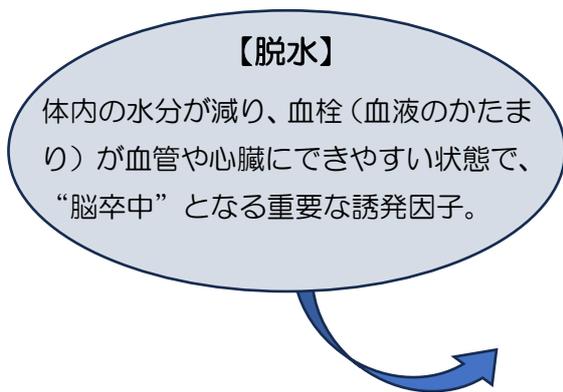


脱水症予防で〇〇〇対策ができる!?

毎日暑い日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。この時期は特に熱中症や脱水症に気を付けないといけません。今回は脱水症予防でとある病気の対策ができることを紹介します。その病気とは“脳卒中”です。脱水状態は、体内の水分が減り、血管や心臓に血栓（血液のかたまり）ができやすい状態です。この血栓が脳に流れ詰まることで脳梗塞を発症するため、重要な誘発因子です。脳卒中は運動麻痺や言葉が出なくなるなどといった様々な後遺症があり、介護や長期のリハビリテーションが必要となる可能性があります。



脳卒中になると…

※脳卒中：脳梗塞と脳出血をまとめた総称



➡ 長期的なリハビリテーションが必要となる可能性あり

脳卒中の早期発見と対応 ～症状があればすぐに119番！～

- 片側の手足、顔半分の麻痺、しびれが起こる（※手足のみ、顔のみの場合もあります）
- 呂律が回らない、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、ふらつく
- 片側の目が見えない、物が二つに見える、視野の半分がかける
- 経験したことのない激しい頭痛がする（※脳出血の場合）

脳卒中の症状は様々なものがあり、突然生じます。左記のような症状を事前に知っておき、早急に対応できるように備えましょう。また、これを機にこまめな水分補給と規則正しい生活習慣を取り入れて、今年も健康に暑い夏を乗り越えていきましょう！

引用 ・毎日に笑顔をプラスするWEBメディア <http://rigakulab.jp/>
 ・公益社団法人日本脳卒中協会
 ・メディックメディア：病気がみえる 脳・神経 第2版 2020