

福あーる新聞

No.21 7月 大暑号

〒811-1101

福岡市早良区重留2丁目

19-5-1アニー 重留B101

TEL 092-872-8090

FAX 092-872-8080

mail: info@fuku-r.co.jp

こんにちは、福あーるです。7月も後半。夏休み、海開き、花火大会などなど、子供にとってはワクワクするようなイベントが盛りだくさんです。社会人になれば、なかなか長期の休みがありませんが、お休みを使ってちょっと遠出してみたり、ビーチに行ってみたり、夏をエンジョイしたいですね。さて、今回のトピックは脳血管疾患です。冬に起こりやすい印象がありますが、意外に夏にも多いと言われています。今回も一緒に学びましょう。

夏にも多い脳梗塞

脳梗塞には大きく分けて3つのタイプがあります。

アテローム血栓性脳梗塞…脳の細い動脈が動脈硬化などで変性し閉塞

ラクナ梗塞…脳の太い血管が狭窄や閉塞を起こす

心原性脳塞栓症…不整脈などの心疾患により心臓に生じた血栓が脳の動脈を閉塞させる

このうち、脳動脈の動脈硬化が原因となる「ラクナ梗塞」や「アテローム梗塞」は脱水症状の影響を受けやすいため夏季に多く発症する傾向にあります。脱水により体内の水分が不足することで血液の流れが悪くなり、血管が詰まりやすくなります。

Q. 対策は？

A. 脱水を予防すること!!

～水分補給のタイミング～

睡眠前後に水分補給を行うことが夏の脳梗塞予防につながります。睡眠時は一般的に血圧が低下し眠ることで体の動きも少なくなることから血液に流れが遅くなり、血栓が起きやすい状態となります。一方で起床する前後からは血圧が上昇するとともに活動に備えてアドレナリンが分泌され、これによっても血液が固まりやすくなります。

寝る前にコップ1杯、起床時にコップ1杯を心がけることが夏の脳梗塞予防につながります!

脳梗塞の症状について

FAST

顔面の歪み(Face)

顔面の半側が垂れ下がった状態になる

腕の麻痺(Arm)

片腕に力が入らない、茶碗や箸が持てない

言葉の障害(Speech)

言葉が出てこない、呂律が回らない

発症時刻(Time)

早い段階であれば、有効な治療法もあるため、発症時刻や病院へいかに早く搬送するかということが重要になる。

代表的な脳卒中を疑うべき症状。皆さんもこのFASTを頭の片隅に入れておいてください。

Instagramしています!



職員の日常やお役立ち情報、求人情報などなどアップしています

福あーる インスタ
検索してみてください!

看護師からのアドバイス★

冷たい物の摂りすぎや簡単な食事を避け、野菜やたんぱく質をしっかり摂りましょう。軽い運動やお風呂で汗をかく習慣も大切です。

これらの対策を講じても、体調に不安を感じる場合は、専門の看護師が自宅での健康管理をサポートし、安心して夏を過ごせるようお手伝いします。8月も暑い日が続きますので、健康に気を付けて元気に夏を乗り越えましょう!

