

暮らしの瓦版

2018
7月号



脱水症と脳梗塞

気をつけたい夏の病気、脱水症と脳梗塞。1年で脳梗塞は夏に多い！

夏は脳梗塞が増加します。夏は温度が上がるため、体内の熱を発散しようと血管が拡張すると血圧が低下します。そして、汗をかくことで水分が不足して血液が濃くなり、脳血管が詰まりやすくなります。夏の脳梗塞は、体内の脱水症状が引き金になる事が非常に多いのです！

脳梗塞の前触れとして、以下のような症状が起こりやすいと言われています。

※片方の手や足に力が入らない。 ※ろれつが回らなくなり、言葉が出にくい。
※顔を含む体の半身がしびれる。 ※頭痛、めまい、ふらつき、歩きにくくなる。
日も経つと症状が治まってしまうので、そのまま放置する人が多く、これが事態を悪化させます。この段階で脳梗塞を疑い、一刻も早く脳神経外科に行くことが重要です！

予防と対策

特に、午前4時から8時にかけては血液の濃度が最も高くなっているため、危険な時間なのです！
脳梗塞が起こりやすい時期と時間帯には特徴があります。6月から8月の夏場、睡眠中と朝の起床後2時間以内に集中して発症することがわかっています。起床時には血圧が上昇、就寝前と起床後にコップ一杯ずつの水を飲むことが予防になるのです。

POINT 人間は1日に約2.5リットルの水を排出します。水をそのまま2.5リットルも飲むの大変！と思いますが食事を摂ることによって1リットルの水分またタンパク質や脂肪を燃焼させて0.5リットルの水分を摂取しているので残りのあと1リットルの水を飲めばOKなのです！

かくれ脱水症状はこわい！

脱水症は、炎天下の野外で激しい運動や労働をしたときだけに起こるのではなく

脱水症はさまざまな状況で起こり、その前触れとなる「かくれ脱水」はいつでも起こります。注意したいのは、①屋内、②運転中、③夜間という3つのシチュエーションです！



かくれ脱水の前触れとして、以下の症状が起こりやすいです。

※急に暑くなる ※手の甲をつまんで形が戻らない
※おしっこの回数の減少 ※尿の色が濃くなる

本格的な脱水症になる前に有効な対策をとらないと、症状は一気に重篤へと進むのです・・・気をつけよう！

高齢者の注意点 環境省のマニュアルから

□のどが渇かなくても水分補給



北本建設からのお知らせ

リニューアル工事

リニューアル工事完成しました！くわな屋酒店様「テイस्टィングルーム」



6月23日オープン！



立ち飲みスペース完成！
1番の売りはワインです！

色々なお酒を取り揃えております。
是非、お酒の事なら店長にご相談下さい♪

場所：北本北本3-38 三軒茶屋通り沿い

yess建築



完成しました！新築倉庫

北本建設はyessを推します！yess建築の魅力お伝え致します！低価格、短工期、高品質！意匠性に優れフレキシブルな、目的や用途に応じたオーダーメイド感覚のシステム建築です。当社で建てさせて頂きました倉庫です。一度見てみませんか？ご案内致します！

実績ある技術と50年の信頼の北本建設にお任せ下さい！

7月 1日 13日 16日 25日 28日
(いちりゅうまんばいび) 一粒の種が万倍にふえる吉日です。
そのため諸事成功を願って事始めに用いられます。

北本建設株式会社 ☎ 048-591-1234

建物の事なら北本建設にお任せ下さい！先ずはご相談を！

担当者 薩美・太田まで