



## 脱水症

### 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し血圧が低下します。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！とくに今年はコロナの影響でマスクをする事が多いので体内の温度調節に注意がいつもよりも必要なのです。

マスクを着けていると心拍数や呼吸数が上昇して体に負担がかかり、熱中症の危険度が上がります。予防のポイントは、換気扇や窓の開放で換気をしながら室内の温度を調整して、こまめな水分補給をします。水分補給は喉が渇く前ではなく、こまめに摂取する事が大切です。

### 人は1日2.5L水分を失う

まずは体からなくなる水分量を知りましょう！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事によって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！**

### 予防と対策

脱水症、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月の夏場の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。

**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！**

### 脳梗塞の前触れ、初期症状

※片方の手足に力が入らない ※顔や体の半身がしびれ ※言葉が出にくい ※頭痛、めまい、歩きにくいなどの症状が出る事が多いそうです。いつもの頭痛薬が効かなかったという方もいます。

日も経つと症状が治まってしまうので、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！

### とても怖いかくれ脱水

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ます。その前触れとなる「かくれ脱水」はいつでも起こります。特に注意したいのは、①屋内、②運転中、③夜間、なのです！症状としては、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、尿の色が濃くなるなどの症状があらわれたら塩分、糖分、水分と上手に摂取しましょう。スポーツドリンクを摂取したりする事が大切です。

**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！**

**POINT 睡眠の前、寝起きすぐに、コップ1杯程度(200cc)摂取しよう！**

## コロナウイルス

弊社では新型コロナウイルス予防対策に取り組みながら営業いたしております。

重要になるのが感染拡大を予防する対策をふだんの生活の中に取り入れる「新しい生活様式」の定着です。

- ・人との間隔はできるだけ2m空けること
- ・会話をする時は症状がなくてもマスクを着けること
- ・こまめな手洗いや手の消毒
- ・密閉・密集・密接のいわゆる「3つの密」を避けること

など、一人一人が日常生活の中で実践することが大切です。宣言が解除されてもウイルスが無くなったわけではない為、今後、第2波、第3波の流行が起こらないように注意が必要なのです。

北本建設株式会社 ☎ 048-591-1234