



皆さんこんにちは。通所リハビリセンターかとう公式キャラクターの「いしくま」です。なんと、今月号でこの「いしくま通信」も一周年を迎えました！これも読んでくださる皆さんのおかげです！これからも役立つ情報を発信いたしますので、ご愛読よろしくお願いたします！今回は、前回に引き続き脳卒中に関するお話です

脳梗塞と水分不足

以前も関連するお話を書いたのですが、重要なことなのでもう一度。血液の成分の多くは水分なので、水分が不足すると、血液がドロドロの状態になり、血栓と呼ばれる血の塊ができやすくなります。そうしてできた血栓が脳梗塞の原因になるのです。



水分補給と適度な運動

「冬は汗をかかないから水分は取らなくても良い」と思っている方が多いですが大きな間違いです！冬は空気の乾燥によって、知らないうちに多量の水分が失われています。そのため、気づかないうちに脱水症状になってしまうことも多いのです！脳梗塞だけでなく、脱水症状に伴う低血圧やふらつきによる転倒も大きな怪我や病気につながります。「喉が渴いた」と感じる前に、こまめな水分補給を行いましょう！



毎日の水分量を把握しよう！

まずは、自分が普段どれだけ水分を取れているかを知ることが大切です。「コップ〇杯」、「ペットボトル〇本」など、大体で良いので1日に飲んだ量を気にしてみましよう！

