

たかもりメテックだより

《意外に多い夏の脳梗塞。夏血栓に注意！》



脳梗塞の原因の一つは、脳血管の中に「**血栓**」ができて血の流れを塞いでしまうこと。
その血栓のうち、夏にできやすいものは「**夏血栓**」とよばれています。
寒暖差等で血管が急激に収縮して起こる冬の血栓とは違い、夏血栓は脱水症状により血液がどろどろになることで起こるのが特徴です。夏血栓の初期症状は倦怠感や頭痛、めまいなどで、熱中症と似ていることから区別が難しく、対処が遅れやすいといわれています。

《夏血栓を防ぐには》

■こまめな水分補給

血がどろどろになるのを防ぐためには水分補給が重要です。のどが渇いていなくても意識的に飲むようにしましょう。特に大量の汗をかくときは、スポーツドリンクなど塩分や糖分を含み体への吸収がスムーズに行われるものも◎。逆にビール等のアルコール飲料は利尿作用等により脱水症状を招きやすいので注意が必要です。

■暑さを避ける

過酷な暑さへのガマンは厳禁。エアコンや扇風機等を適度に使用して室温を下げましょう。通気性や吸水性のいい衣類や冷却グッズを身に着けるのも有効です。また、外出する際には日かげを選んで歩いたり、帽子や日傘を使用したりして直射日光を避けましょう。

《脳梗塞を見分けるには「FAST」をチェック》

F：顔（Face）のマヒ

歯を見せてうまく笑顔が作れるかをチェックします。

A：腕（Arm）のマヒ

「前にならえ」をして片方の腕が下がってきていないかチェックします。

S：言葉（Speech）の障害

言葉がでてくるか、ろれつが回っているかをチェックします。

T：発症時刻（Time）を確認しすぐに119番！

上記1つでも当てはまれば一刻も早く病院へ。すぐに受診することで初期治療の効果が上がります。

すぐにできる脳梗塞チェック Act-FAST

「Act-FAST」は、脳梗塞の症状を早期発見するために役立つ取り組みです。Act-FAST(真早く行動する)ことが大切です。

Face 顔	Arm 腕	Speech 言葉
笑って下さい。 片方の顔が下がっていませんか？	両手を挙げて下さい。 片方の手が下がって来ませんか？	今日は天気がいいと言ってみて下さい。 ようはれんきが... ろれつがまわりますか？ 文章を正しく繰り返せますか？
これらの症状がどれかひとつでもある場合		
Time すぐに119番を！ 脳細胞は死にかけています。時間が勝負です。		

監修：市立白鳥病院 脳神経内科 長谷 石原 俊郎

《脳梗塞を根本的に防ぐのは生活習慣の改善》

日ごろから病気になりにくい健康的な生活習慣を続けておくことが大切です。最後に、日本脳卒中協会が提唱する「脳卒中予防10カ条」をご紹介します。

■脳卒中予防10カ条

- 1.手始めに 高血圧から 治しましょう
- 2.糖尿病 放っておいたら 悔い残る
- 3.不整脈 見つかれば 次第 すぐ受診
- 4.予防には たばこを止める 意志を持って
- 5.アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
- 6.高すぎる コレステロールも 見逃すな
- 7.お食事の 塩分・脂肪 控えめに
- 8.体力に 合った運動 続けよう
- 9.万病の 引き金になる 太りすぎ
- 10.脳卒中 起きたらすぐに 病院へ



岩本医院

☎(0827)84-0011

	8:30 ~ 12:00	14:00 ~ 17:00
月	●	●
火	●	●
水	●	●
木	●	×
金	●	●
土	●	×

受付時間 (8:30~11:30 14:00~17:00)

木曜日・土曜日は午後休診

日曜日は終日休診とさせていただきます。

小児科の午後の診療は16:00~となりますので
ご注意ください。

◆ホームページ◆

<http://www.iwhospital.com/>

QRコードからも
ご覧頂けます →



2019年7月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4 午後休診	5	6 午後休診	7 終日休診
8	9	10	11 午後休診	12	13 午後休診 診療11:00まで (受付時間10:30)	14 終日休診
15 海の日	16	17	18 午後休診	19 小児科午後休診	20 午後休診	21 終日休診
22	23	24	25 午後休診	26	27 午後休診	28 終日休診
29 内科10:00~ 12:00診療不可	30	31				

2019年8月

月	火	水	木	金	土	日
			1 午後休診	2	3 午後休診	4 終日休診
5	6	7	8 午後休診	9	10 午後休診	11 山の日 終日休診
12 山の日 振替休日	13 お盆休み	14 お盆休み	15 お盆休み	16	17 午後休診	18 終日休診
19	20	21	22 午後休診	23	24 午後休診	25 午後休診
26	27	28	29 午後休診	30	31 午後休診	