

## 『水分を補給し脳梗塞を予防しよう』

脳梗塞は6月～8月に多く発症しているよ(国立循環器病センター調べ)



へー！冬に多いと思っていた。なんで？

- ◎夏に多いのは血管が詰まる「脳梗塞」です。
- ◎暑いので、体が脱水状態になりやすく、血流が悪くなったり、血液が濃くなり血のかたまりができやすくなるからです。
- ◎睡眠中と、朝起きて2時間以内に集中して発症しています。

冬は血管が破れる「脳出血」が多くなります。寒さで血管が収縮し血圧が上がり、血管が破れやすくなるからです。

眠っている間に、コップ1～2杯(200～500mL)の水分が失われます。

のどが渴いてから飲めばいいよね？



水分補給が大切だね



## ★『のどが渴く前』に飲もう★

こまめな水分補給、特に寝る前と朝起きた時の水分補給が大切。水を飲んでから、体全体にしみこむまで約20分かかるんだ。それに、エアコンが効いた部屋は、思ったより乾燥しているよ。汗をかかなくても常に体から水分が奪われている。

※マスクをしていると口元が潤っているように感じ、のどの渴きに気付きにくい。意識して水分をとろう！

\*水分補給だけで脳梗塞を防ぐことはできません。食事や運動、たばこ、お酒など生活習慣の改善が重要です。

\*腎臓、心臓等の疾患で医師に水分摂取について指示されている場合は、その指示に従ってください。

# ～水分補給 3つのポイント～

①タイミング ②1回分量 ③飲み物の種類

## ①タイミング

朝起きたとき

外出する前・運動する前

外出中・運動中

外出後・運動後

お風呂に入る前

お風呂からあがったとき

寝る前

## ②1回量の目安

1回量はコップ1杯まで！

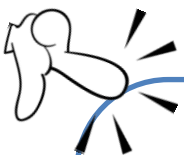
※1回に多量に飲まない

## ③飲み物の種類

基本は水。薄めのお茶や白湯等、甘くない飲み物！

※アルコールやカフェインを含む飲料はカラダに取り込みにくい水分です

30分～1時間ごとに  
2～3口飲むことが大切♪



## ☆いつもより多くの水分が必要なとき☆

- 1 体温が平熱より高いとき
- 2 気温や室内温度が高いとき
- 3 作業や運動等で体を動かしたとき
- 4 欠食または食事量が少ないとき

めやすは1日  
1～1.5リットル  
を目標に



♪日々の状態に応じて、水分量やタイミングを調整しましょう♪