

今回は医局よりのニュースです。



夏は 熱中症と脳梗塞にご用心

とくに**高齢の方**では
暑さを感じにくい
体の水分が少ない
ことがあり、とくに注意が必要です。
(熱中症の約半分は65歳以上の高齢者です)

屋内でも熱中症になることがあります。エアコンなどを使って室温を低めにしておきましょう。**28度以下**が目安です。食事以外の時にも、こまめに水分をとり、**脱水**に気を付けましょう。

とくに**起床時、入浴前後、寝る前**の水分が大切です。脱水になると、血液が固まりやすくなり、脳の血管が詰まる**脳梗塞**の誘因となることがあります。