

のうこうそく

夏に発症しやすい**脳梗塞**に勝つ!!!



汗をかいたり体から水分が蒸発したりすると、血液中の水分が減り、血液が凝縮されてドロドロになり、血のかたまりができやすくなります
これが夏に脳梗塞の発症が増える、主な原因です！
そこで、暑い夏の脳梗塞予防のポイントを紹介していきます！



夏の脳梗塞発症を防ぐには、【脱水症の予防】が肝心😊

そのカギを握るのが【水分補給】と【十分なミネラル摂取】です

～水分補給の目標は 1日 2リットル～

2リットル＝食事で1リットル＋食事以外で意識して摂取する水分で1リットル

☑ 2リットルの目安

朝・昼・夕（一汁三菜）3食で摂取できる水分として約1リットル
食事以外の、水・お茶・牛乳などを5～6杯として約1リットル

合計
2リットル

☑ 水分補給のコツ

“のどの渇きを感じる前に、少量ずつ、回数を多くとる”こと！

☑ 寝る前・起きた時にも水分補給

寝ている間にはコップ1杯程度の水分が失われ、血液がドロドロになりやすくなります
寝る前と起きた時に200ml前後の水分を！ ※牛乳瓶1本が200mlです

～ミネラルの多い食事～

汗をかくと水分と同時に、カリウムやナトリウム等のミネラルも失われるので、ミネラルの多い食事を心がけましょう

水分とミネラルが同時に摂取できる、

野菜（ほうれん草）、果物（バナナ）、きのこ類を積極的に取り入れましょう

夏野菜・果物では、きゅうり、トマト、スイカがおすすめです！



バイエル薬品株式会社〔資料記号 XAR151008〕より引用

株式会社 寺田薬局