



水分不足が引き起こす（脳梗塞と熱中症）

水分不足が引き起こす病気として、今回は脳梗塞と熱中症について考えてみましょう。

水分不足は、熱中症、脳梗塞、心筋梗塞など、さまざまな健康障害を引き起こす要因です。特に、血管が詰まって起こる脳梗塞は夏場に多くみられます。水分不足のために血液中の水分が減り、血液の濃度が濃くなって「血液どろどろ」になり、なんと脳梗塞に！ということが、本当に起こりうるのです。



また、血液の濃度は日中に比べ就寝後に増して、血液はドロドロになっています。あるデータによると、脳梗塞の40%は就寝中に起きているそうです。だからこそ寝る前の1杯の水がとても大切なのです。

寝る前、起床時、スポーツ中や前後、入浴の前後など、のどが渇く前に水分（スポーツドリンクなど）補給を心がけることがあなたの人生を救

います。とにかくのどが渇く前に飲む！何度も飲む！



人が一度に摂取できる水分は限られているので、発汗が水分摂取量を上回らないように気をつけましょう。



ただし、ビールは水分補給どころか逆効果。利尿作用があり脱水状態に陥りやすいのです。つまり、ビールを飲んだら特に水分補給を！

「暑さのせい」と思い込んでいる症状の中に、脳卒中の“前触れ”が隠れている可能性もあります。

「めまいがした」「ロレツが回らない」「半身に力が入らない」「でも数分で収まった」と思っても、それは一時的に血流が戻り症状が消えただけで、放置すると2-3割の人が1カ月以内に本格的な脳梗塞を発症するとも言われます。



おやっと思ったら病院へ！

