

ほうかつ健康だより 清寿苑 8月

夏に気を付けたい病気とは？

令和4年8月1日

葉山町包括支援センター清寿苑

住所 葉山町上山口 1669

TEL 046-878-8905

脳梗塞



冬に多いと思われがちな「脳梗塞」ですが、
実は夏に多く発症しています！

高齢者はもともとの体内水分量が少ない上に、
腎機能低下により排泄にたくさんの水分を必要とし、
感覚機能低下によりどのの渴きを感じにくい
ため脱水になりやすい状態です。

さらに夏は汗もたくさんかくため、より体が脱水状態
になりやすくなります。



脱水になると、血液中の水分が減って粘度が増し、
血栓とよばれる血液の塊ができやすくなります。
この血栓によって、脳の血管が詰まってしまうため、
脳梗塞を引き起こしてしまいます。

予防の ポイント

こまめに水分をとることが大事です！



特に就寝前と起床後はコップ1杯の水を飲む習慣を！

また、脳梗塞の予防には、塩分を控えた食事、適度な運動、喫煙・飲酒を
控えるなど「高血圧」の予防や「生活習慣」の改善も効果的です。

なんかへん…
おかしいな…
こんなときは
医療機関へ！



☐ 顔の片側が下がる
ゆがみがある



☐ 片側に力が
入らない



☐ 言葉が出てこない
呂律がまわらない

食中毒

梅雨の時期は過ぎましたが、高温多湿な日本の夏は
まだまだ食中毒にも注意が必要です！

食中毒予防の3原則



つけない



常温で放置せず、
冷蔵庫で保存する

増やさない



食品内部まで
十分火を通す

やっつける

熱中症

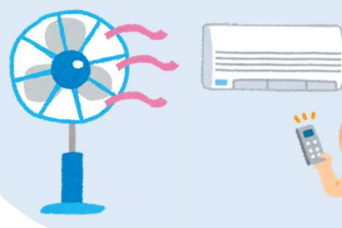
特に高齢者は注意が必要です！
引き続き予防行動で夏を乗り切りましょう！

こまめな水分補給



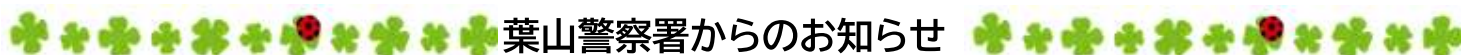
と

暑さを避ける



行動を！

【出典】 国立循環器病研究センターHP「脳卒中」、神奈川県食品衛生協会「これで安心！食中毒予防」



葉山警察署からのお知らせ

特殊詐欺被害に注意！！

特殊詐欺の犯人たちは、多くの個人情報や被害者を
騙すための様々なマニュアルを持っています。
そして、そのマニュアルにかかっている人物に
なりきるため、演技に磨きをかけています。

電話でお金のお話が出たら、それは全て詐欺です。

被害に遭わないためにも、ご自宅の固定電話を

常時、留守番電話に設定 や 迷惑電話防止機能付き電話機に交換
するなどの対策をしましょう。

だま
騙される！
演技の
プロだよ
犯人は
はんにん

