



## 院長 竹尾浩紀からご挨拶

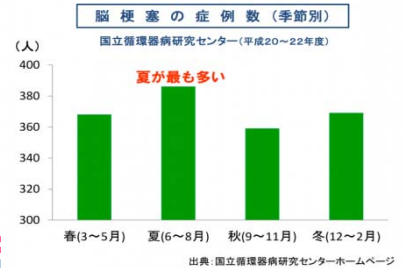
8月になりました。

毎年の事ながら、大変な暑さとなっています。

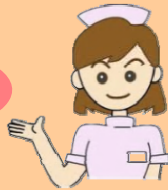
さて、今回は「脳梗塞」についてお話しさせていただきます。実は脳梗塞は、春は少なく夏から増加します。そして脳卒中は冬に多いというイメージがありますが、脳卒中の死亡者の6割を占める脳梗塞（脳の血管が詰まるタイプの脳卒中）に限ると、実際は一年の中でも夏（6~8月）が最も多くなります。夏は汗をかくため、体内の水分が不足しがちです。脱水状態になると、血液がドロドロ状態となり、血流が悪くなったり血栓ができやすくなったりするため、脳梗塞、心筋梗塞、熱中症などの危険性が高くなります。特に就寝中は水分を摂らないために脱水状態になりやすく、また通常、就寝中は血圧が下がるため、血流が滞り脳の血管が詰まりやすくなります。早朝は一日の中でも脳卒中の発症が多い時間帯です。



本当に暑さが厳しいです。決して無理をすることなく、ご自愛ください。



## 夏バテと糖尿病について



暑さのあまり食欲がなくなり、食事がきちんと摂れなくなったり水分ばかりとっていると消化機能が落ちてしまい怠さ、食欲の低下などの夏バテと言われる症状が出ます。

いつもより食事の量が少なくなると、普段摂れている水分量が不足し、さらに汗をかくことで必要な水分量が足りない状態になります。この脱水と言われる状態の時には、血糖値は高くなってしまいます。脱水時にはスポーツドリンクを!とお考えの方も多いのですが、たくさんの飲み過ぎは注意が必要です。カロリーを控えたスポーツドリンクを選び、水やお茶も一緒に補給してあげることで急激な血糖値の上昇を防ぐことが出来ます。

反対に、血糖を下げるお薬を飲まれている患者さんで、栄養が摂れずお水やお茶ばかり摂っていると、低血糖になる可能性も考えられます。なかなか食事が摂れない時には口当たりの良いゼリーやスーフを摂るなどしてカロリーを摂ると同時に、水やお茶などの水分もできるだけ摂るようにしてください。

## クーラ病に気を付けよう!

「なんとなくだるい」「食欲がない」「やる気がない」といった症状はクーラ病の症状です。今回は体に優しい冷房対策をご紹介します。

- ①西日の差す部屋は部屋の温度が上がります。  
カーテンやすだれで日差しを遮りましょう。
- ②部屋へ帰ってまっ先に冷房を入れるのではなく、まずは換気しましょう。部屋内部にたまった熱を外に逃がすことで、部屋の温度が下がります。
- ③除湿を利用しましょう  
除湿は設定温度が高くても体感温度は下がります
- ④扇風機とクーラーを併用しましょう  
部屋の空気を循環させ、間接的に風が当たるようにすれば体感温度は下がります。

みなさん、ぜひ試してみてくださいね!!



ありがとう



最後までお読みいただきありがとうございました。これからも発刊を頑張りますので、どうぞよろしくお願ひ致します。第39号もお楽しみに!

2014年8月発行 第38号  
たけおクリニック 院長 竹尾 浩紀  
〒154-0004 東京都世田谷区太子堂 4-22-7 森住ビル 3F  
TEL: 03-5433-3255 FAX: 03-5433-3256  
HP: <http://www.takeo-clinic.com/>

