



発行：令和8年（2026年）8月1日発行 株式会社ベストアドバイス

〒171-0022 東京都豊島区南池袋 1-16-4 NKビル1F

TEL ☎ 0120-010-492 FAX ☎ 0120-894-492

✉ info@bestadvice.co.jp 🌐 <https://www.bestadvice.co.jp>

## 夏こそ脳梗塞にご注意を！

夏は、汗をかいて体が脱水状態になり、血液がドロドロとなって血管が詰まりやすくなるため、脳梗塞になるリスクが高まります。

脳梗塞は、倦怠感やめまいなど初期の症状が熱中症と似ているので、小まめな水分補給だけでなく、異変への早めの気づきが大切になります。

### 【FAST(早期発見と対応)】

- **F**(FACE) : 顔の片方が下がったり、ゆがむ
- **A**(Arm) : 片方の腕に力が入らない、しびれる
- **S**(Speech) : ろれつが回らない、言葉がでない
- **T**(Time) : 気になる症状があれば、すぐに病院へ行ってください



と、こんな症状が出る前に、

- のどが渇く前に、コップ一杯程度の水を小まめに飲む
- 寝る前と起きた時には、必ず水分を補給する
- バランスの良い食事と適度な塩分も補給してください

いうまでもなく、ビールやハイボールは水分補給とはなりません(^^♪  
熱中症から脳梗塞になるケースもあるようです。お気をつけ下さい！（向山）