

セカンドライフを充実させる

けんこう宅配便

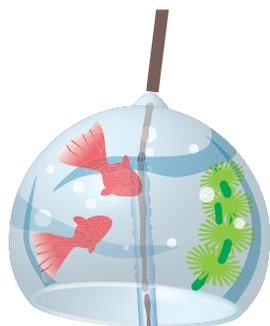
2014-7
第7号

日産自動車健康保険組合

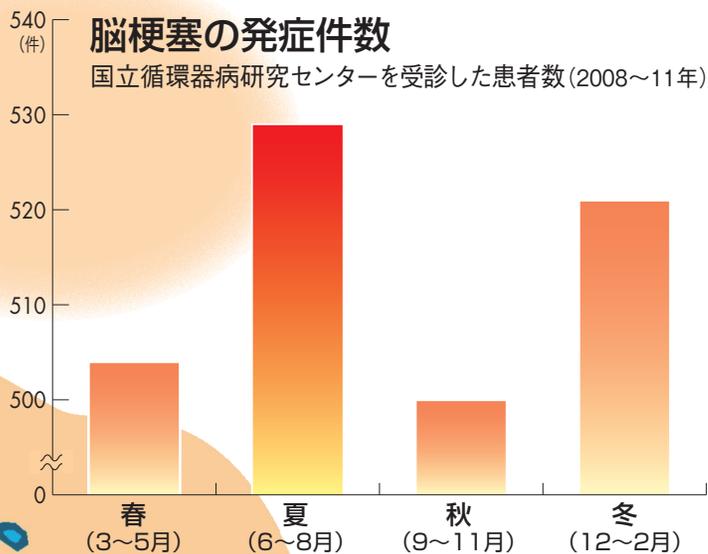
<http://www.nissan-kenpo.or.jp/kenpo/>

脳梗塞に気をつけよう

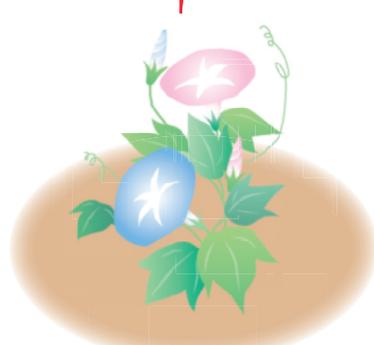
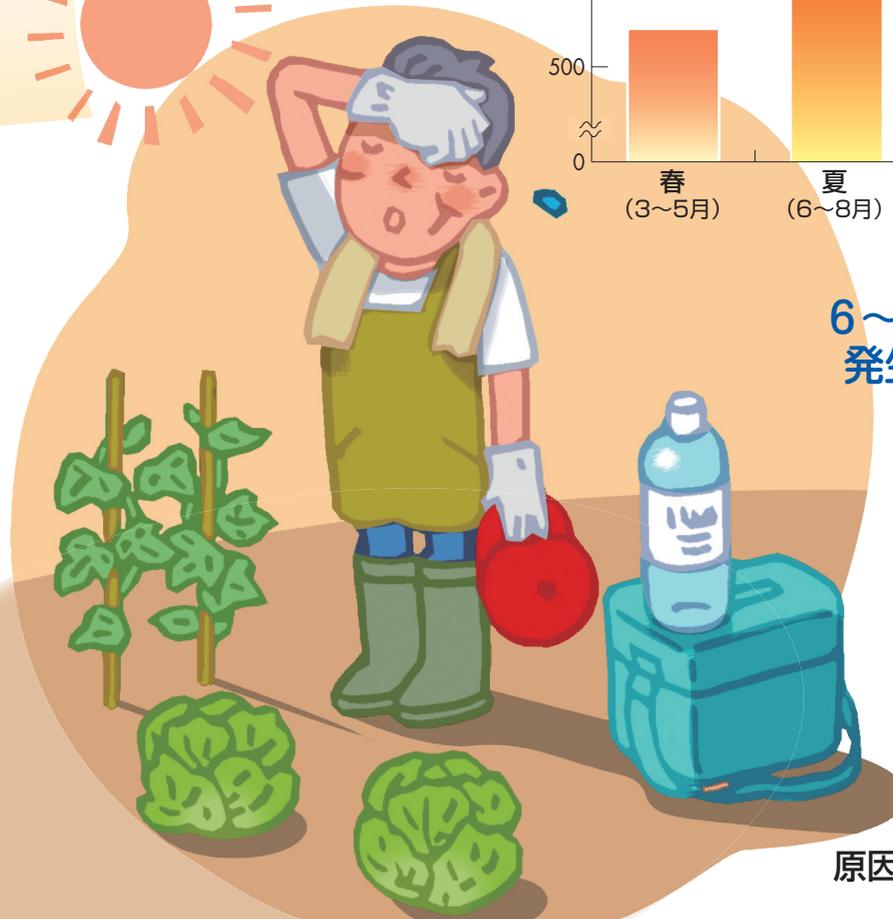
寒い冬に起きやすいイメージのある脳梗塞ですが、
実は夏がいちばん発生数が多く、
気をつけなくてはいけない季節といえます。
日ごろの生活からできる対策をいくつか紹介します。



夏こそ
注意が必要!



脳梗塞は
6~8月にいちばん
発生しています!



原因と対策は中面へ



夏の暑さも
要因に
なります！

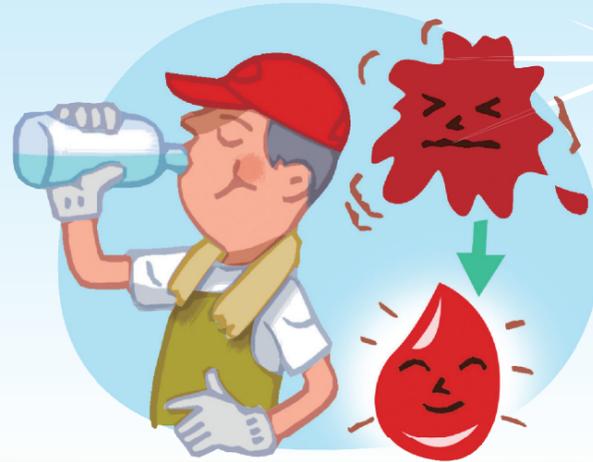
原因を知って 脳梗塞対策をしよう

原因その① 汗をかき、脱水状態でドロドロ血液に

対策

水分補給で脱水対策

汗をかいて水分が失われると、血液が粘度を増し流れにくい状態に。熱中症だけでなく、脳梗塞対策にも、こまめな水分補給がポイントとなります。



水分補給のポイント

- ・高齢になると、のどが渇く感覚が低下します。定期的に水を飲む習慣をつけることが大切です。
- ・塩分やミネラルを補うため、スポーツ飲料を薄めたものや経口補水液を取り入れるのもお勧めです。

原因その② 血圧低下で血流が停滞しやすい状態に

対策

特に夜間は要注意！ 就寝前の大量飲酒は避けて

夏は熱を放散するため末梢血管が広がり、血流が滞りやすくなります。特に就寝時は血圧が下がるため、脱水につながる大量飲酒は避け、コップ1杯の水を飲んで予防を。



原因その③ 生活習慣の乱れなどで、動脈硬化が促進

対策

健康な血管のためにもバランスのとれた食事と運動を年齢を重ねると動脈硬化になりやすく、生活習慣の乱れはそれを助長させます。動脈硬化のリスクを下げるためにも、日ごろから適度な運動とバランスのよい食事を心がけてください。



脳梗塞対策には血液と血管の状態が重要です。発症には加齢や生活習慣などさまざまな要因がありますが、夏ならではの要因も押さえておく必要があります。

こんな症状は要注意！ 脳梗塞の前兆

身体・顔

- 片方の手と足に力が入らない。顔、身体の一部がしびれる。ふらついて立てない、歩けなくなる。めまいがする。



言葉

- ろれつが回らなくなる。言葉が出なくなる。

視野

- 片側の目が見えにくくなる。視野の一部が欠ける。物が二重に見える。



これらの症状が1つでもあったら、
すぐに救急車を呼んで専門医のいる医療機関で受診してください。



細菌の増えやすい季節到来 食中毒を予防しよう

夏場、気温が高くなると細菌による食中毒が発生しやすくなります。食材の購入から食べるまで、食中毒予防のポイントを押さえておきましょう。

食中毒を予防する POINT



・生鮮食品は買ってきたらすぐに冷蔵保存。

・調理器具は熱湯消毒などで清潔に。

・肉や魚は十分に加熱。



・調理したものは常温で放置せず、早めに食べる。

・調理する前、食べる前にはせっけんで手を洗う。

特に高齢者は要注意！

- 高齢者に向けて食べやすくつぶしたもの、水分の多い食事は傷みやすい。
- 抵抗力が低下しており、感染・重症化しやすい。



日産健保からのお知らせ 特定健診受診の手続きは済んでいますか？

○健康維持・管理のため健診を受けてください。

【女性の方へ】

・3月にご自宅へお届けしました「平成26年度健診のご案内」をご確認のうえ、お申込みください。

【ご家族の方・任意継続者ご本人の方へ】

・特定健診は無料です。

受診時には、「特定健康診査受診券」が必要となります(健診係へお電話ください)。

パート先などで受診された方は、健診結果と質問票(22項目)を忘れずに当健保組合へ提出してください。

○がんは早期発見・早期治療が大切です。

がん検診は、オプションで受けられます。

※ 健診係 TEL045-461-2353へお気軽にご相談ください。

●健康に関するお役立ち情報などを掲載しています

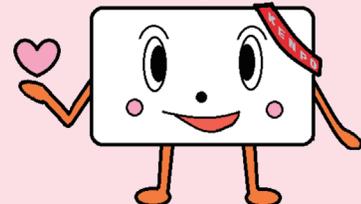
日産健保

検索

ここをクリック



健診で、
身体に潜む病気の
危険性を確認!!
健康でも。
通院中でも。



健保イメージキャラクター“ほけまる”

65歳からの
健康づくり

