



ホームページ開設しています!

半田クリニック 相生市

検索



健康に役立つ院長コラム、
定期的に更新中!



暑い日がまだまだ続いておりますが、暑い日は汗をかいたりして水分が失われる以上に私たちのからだ（特に脳や心臓）にかなりの負担をかけています。血液中の水分が不足すると、いわゆる「ドロドロ血」となり、特に心臓に疾患のある方は、血栓が発生して脳へ運ばれる「脳梗塞」を引き起こしやすいといえます。また気温が上がり脱水になれば、血管内の水分のボリュームが減るために心拍数は増加します。心疾患を持たれている方や高血圧、糖尿病などの生活習慣病の診断を受けている方、健康診断等で生活習慣病の予備軍と指摘されている方は、十分な注意が必要になります。日中（炎天下）での運動はできるだけ避け、脱水対策をとるようにしてください。早朝のウォーキングは、涼しい時間帯でも起床後は自律神経が乱れ、血液中の水分も不足がちで心臓に大きな負担となります。夏バテかと思いきや、心疾患や生活習慣病が悪化していることもありますので、早めに医療機関を受診してください。