



8月になりました。毎年のことながら、大変な暑さとなっています。さて、今回は「脳梗塞」についてお話をさせていただきます。

総院長のひとりごと

以前もお話していますが、実は脳梗塞は夏に増加します。特に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、一年の中でも夏（6～8月）が最も多く発症しているのです。

夏は汗を多くかくため、体内の水分が不足しがちです。脱水状態になると、血液がドロドロの状態となり、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、結果脳梗塞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。ですから早朝は、一日の中でも脳卒中の発症が多い時間帯なのです。

皆さんご存じとは思いますが、「寝る前の一杯のお水は、命の一杯」は夏こそ実践してもらいたい事の一つです。

本当に暑さが大変厳しいです。決して無理することなく、ご自愛ください。

総院長 拝



世間では「夏休みはどこに行きますか？」と質問する人、「〇〇に行ってきました」「〇〇を体験してきました」と笑顔が画面から溢れる8月ならではの光景です。

師長のつぶやき

昔は「どれだけ焼けたかな～」と夏休み明けの2学期始業式では真っ黒チャンピオンが各クラスにいました。しかし、紫外線が人間にとって有害性が強いことが世間に広まってからは、赤ちゃんの頃からの紫外線対策が大切となっており、早くから紫外線対策を始めていた諸外国にならって日本でも色々なグッズが販売されています。

忘れがちなのが「目」です。上手に紫外線対策をしていきましょう。



看護師 S のひとこと

毎日厳しい暑さが続いていますね。通院していただくのも本当に大変なことと思います。オシャレなカフェには程遠いですが、給水器を置いているので是非お使いください。

ところで私は今、頸椎症と言われ整形外科で1日3回の投薬治療を受けています。やっぱりお昼の薬を忘れることが多いです。あとは慌ただしい朝の薬。飲んでいないのを分かりつつ時間に追われたりして、毎日飲み続ける

ことの大変さを実感しています。



今月はお盆などで自宅を離れることもあるかと思っています。荷物の中にお薬をお忘れなく。お互いに飲み忘れないようにしましょうね。

臨床検査技師 T の検査紹介

8月は睡眠時無呼吸症候群（SAS）の簡易検査についてご紹介いたします。SASとは、睡眠中に呼吸が止まったり、止まりかける状態が何度も繰り返される病気です。

◎こんな症状はありませんか？

- ・いびき
- ・熟睡感がない
- ・日中の眠気や倦怠感
- ・起床時の頭痛



SASの簡易検査は睡眠中の呼吸の状態をご自宅で簡単に検査することができます。指と顔（鼻）にセンサーを付けて、睡眠中の呼吸と血液中の酸素濃度を調べます。1晩もしくは2晩就寝時に機械を装着します。痛みはありません。

検査をご希望の方は当院スタッフまでお申し出ください。

