

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。

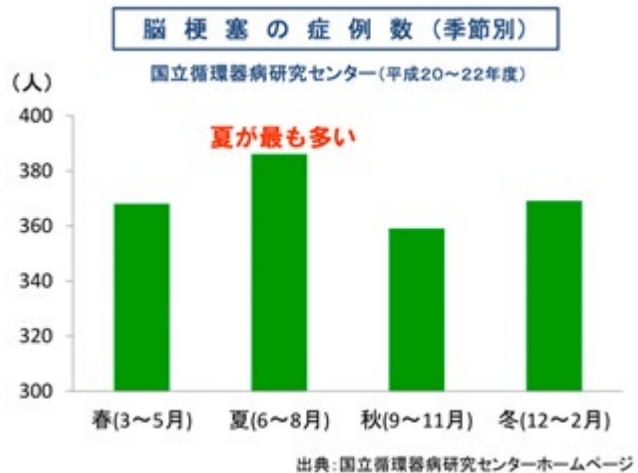
今回は意外に思われるかもしれませんが『脳梗塞』についてお話をさせていただきます。

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、実は一年の中でも夏（6～8月）が最も多くなります。

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、就寝中は水分をと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。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。 院長 拝



☆師長のつぶやき

昨年より遅い梅雨明けとなりました。

東京オリンピックまで1年を切りました。すでに代表に決まった選手もいますね。五輪のマークが晴れた空に描かれたのは前回のオリンピック。今回はどんなセレモニーになるのか今から楽しみです。

8月は当院も夏休みがあり、スタッフも順番にお休みをいただきます。

ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願い致します。

水分補給と休息を上手にとり熱中症や日射病に気を付けて今年の夏をお過ごしください。

梅雨寒からいきなりの猛暑でつらい日々ですが、いかがお過ごしでしょうか。この度、2016年4月から担当してきましたこの「看護師Sのひとこと」欄が今回をもって一旦終了することになりました。4年5ヶ月に渡りありがとうございました。2014年8月から勤務し始めて、まだあまりよく分からない中でのクリニック通信担当は困惑もなかったわけではありませんが、クリニック通信58号から98号まで無事に走り終えることができました。

タイトルが仮決定のまま来てしまいました。違うタイトルにしようかなと思いつつ実現せぬまま(笑)。

4年5ヶ月前にはオムツを使っていた我が子も、今ではおねしょもせずに元気に成長しています。

はて？私はどこが成長したのでしょうか？なかなか思いつかないですが、あとあと後悔しないようにその時にできることをできる範囲で取り組むことを心がけてきたので、その積み重ねの中に何かがありますかね。心がけてただけなので、後悔することもゼロではありませんが。

スマホではなく携帯で打ち続けた「看護師Sのひとこと」、これにて終了です。

ありがとうございました!!



看護師Sのひとこと