

## 朝礼用原稿 7月号



愛鉄連健康保険組合から「健康ニュース」をお知らせします。今回は、「夏に多い脳梗塞（のうこうそく）」についてです。

脳梗塞は、脳の血管がつまり、そこから先の脳細胞が死んでしまう病気です。冬に多いと思われがちですが、夏は汗を多くかくため、血液の水分が減って血が濃くなり、血管が詰まりやすくなると考えられています。

脳梗塞の予防方法としては

1. 水分が不足しないように、こまめに補給しましょう。

\*心臓や腎臓に持病がある方は、水分を取り過ぎてはいけない場合があるので、主治医に相談しましょう。

2. 高血圧、糖尿病、脂質異常症など生活習慣病がある方は、動脈硬化が進みやすいので、バランスの良い食事や適度な運動で生活習慣を改善しましょう。

3. タバコの煙は、血管を縮ませるので、吸わないようにしましょう。

4. アルコールは、飲み過ぎないようにしましょう（1日量の適量は、ビールなら男性は500ml、女性は250mlまでです）。

5. 「心房細動（しんぼうさいどう）」という不整脈があると血の塊ができやすいので、心房細動がある方は、必ず治療を続けましょう。

6. 慢性腎臓病がある方は、脳梗塞や心筋梗塞に罹りやすいので、生活習慣を改善し、必ず治療を続けましょう。

これらに気をつけて、節電の暑い夏を健やかに乗り切りましょう！

## 【夏季プール施設のご案内】

暑い夏がやってきました。当組合の契約レジャー施設では夏季のプール営業が開始されます。健保の補助を利用して日頃の運動不足やストレスの解消にご家族で出かけてみませんか？補助利用の詳細については当組合ホームページをご覧ください。