

Shiki+

しきファミリークリニックだより ～しきっと日和～

夏の隠れ脱水と、ドロドロ血液に注意!

～ 暑さと血管トラブルの関係を解説します ～



6月の**血圧**から、

7月は**血管を守る**へ



先月は、血圧を下げる生活習慣についてお伝えしました。7月は、暑い季節に起こりやすい**脱水と血管トラブル**がテーマです。夏は汗をかくことで、体の水分が少しずつ失われます。気づかぬうちに脱水が進むと、血液が濃くなり、いわゆる「ドロドロ血液」に近い状態になることがあります。血液の流れが悪くなると、心臓や血管に負担がかかります。

Q ドロドロ血液ってどういうこと?

「ドロドロ血液」とは、医学的な病名ではありません。脱水によって血液中の水分が少なくなり、血液が濃くなる状態をわかりやすく表した言葉です。血液が濃くなると、血管の中を流れにくくなり、血栓ができやすくなる場合があります。



Q 汗をかいていなければ大丈夫?

実は…

汗を感じなくても水分は失われています

人は汗だけでなく、呼吸や皮膚からも水分を失っています。

エアコンの効いた室内でも、知らぬうちに脱水が進むことがあります。

特に注意が必要なのは、

- ✓ 高齢の方
- ✓ 小さなお子さん
- ✓ 高血圧・糖尿病・脂質異常症がある方
- ✓ 心臓病・腎臓病で治療中の方
- ✓ 利尿薬を飲んでいる方 です。



夏に注意したい血管トラブル

- 脳梗塞**
片側の手足のしびれ、ろれつが回らない、顔のゆがみなどに注意。
- 心筋梗塞・狭心症**
胸の痛み、胸の圧迫感、冷や汗、息苦しさに注意。
- 不整脈・心不全の悪化**
動悸、息切れ、むくみ、強いだるさがある場合は要注意。

隠れ脱水チェックリスト

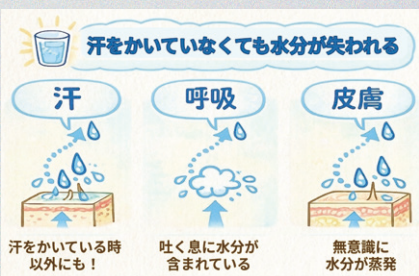
- ☑ 口の中が乾く
- ☑ 尿の色が濃い
- ☑ 尿の回数が少ない
- ☑ 体がだるい
- ☑ 頭がぼーっとする
- ☑ 立ち上がるとふらつく
- ☑ 足がつりやすい
- ☑ 動悸がする



1つでも当てはまる方は、
早めの水分補給を意識しましょう。

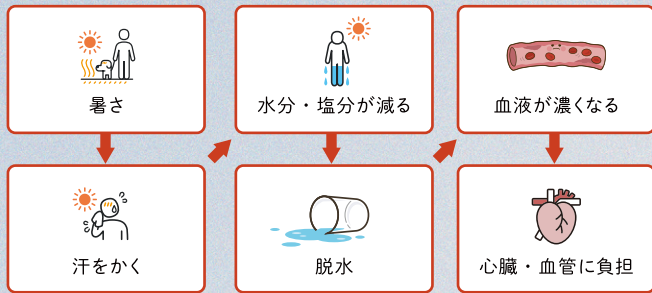
今日からできる夏の血管ケア

- 1 のどが渴く前に飲む**
のどの渴きは、少し遅れて出るサインです。時間を決めて、こまめに飲みましょう。
- 2 朝・外出前・入浴前後に飲む**
水分が失われやすいタイミングを意識しましょう。
- 3 汗をたくさんかいたら塩分も**
大量に汗をかいた日は、水分だけでなく塩分も必要です。経口補水液などを上手に使いましょう。



暑さは、心臓と血管にも負担をかけます

暑い日は、体温を下げるために汗をかきます。
汗をかくと、水分と塩分が失われます。
そのまま水分不足が続くと、



という流れが起こります。
「熱中症」だけでなく、夏は血管の病気にも注意が必要な季節です。

持病のある方は脱水に注意!

高血圧・糖尿病・脂質異常症の方へ

生活習慣病がある方は、もともと血管に負担がかかりやすい状態です。
そこに脱水が加わると、血液の流れが悪くなり、
血管トラブルのきっかけになることがあります。
特に、

- 血圧がいつもより低い
- 立ちくらみがある
- 尿が少ない
- 食欲がない
- だるさ強い

といった症状がある場合は注意しましょう。
薬を自己判断で中止せず、気になる症状があればご相談ください。



院長ショートコラム

水分補給は「のどが渴く前」に

夏になると、「水分はとっています」とお話しされる方が増えます。
ただ、よく聞いてみると「のどが渴いたら飲んでます」という方も
少なくありません。
実は、のどの渴きは少し遅れて出るサインです。
特に高齢の方では、脱水が進んでいても、のどの渴きを感じにくい
ことがあります。
朝起きたとき、外出前、帰宅後、入浴前後、寝る前。
生活の中に、水分補給のタイミングを作ることが大切です。
心臓病や腎臓病で水分・塩分の制限がある方は、自己判断で増や
しすぎないように注意してください。「自分はどれくらい飲めばよいか」
迷う方は、診察時にご相談ください。



受診を考えたい危険サイン

次の症状がある場合は、早めに医療機関へ相談しましょう。

- 強いめまい、ふらつき
- 片側の手足のしびれ
- 意識がぼんやりする
- ろれつが回らない
- 胸の痛み、胸の圧迫感
- 尿が半日以上ほとんど出ない
- 息苦しさ
- 水分がとれない
- 動悸が続く



胸の痛み、片側の麻痺、ろれつが回らない症状は、
救急受診を検討してください。

アートメイクをご存知ですか??

アートメイクとは、皮膚の浅い層に専用の針で色素を注入する医療行為です。
日本では、医師の診察のもと、医療機関でのみ実施できる医療行為とされて
います(平成13年厚生労働省により)。



色素は通常2~3回の施術で定着するといわれますが、個人差があります。
骨格や筋肉の動き、自眉毛の生え方・癖により左右差が生じることがあるため、
施術前にアートメイク施術看護師が細部やご希望をカウンセリングさせていただきます。



アートメイク看護師

副作用やリスクについて

一時的な腫れや発赤、疼痛、内出血、かゆみなどが起きる可能性があります。施術中に
アレルギー症状が確認された場合や医師が危険と判断した場合は、施術を中断させていただきます。

アートメイクの禁忌事項

- 妊娠中や妊娠の可能性がある方、授乳中の方
- ケロイド体質の方
- 金属や局所麻酔・薬剤に対して強いアレルギーをお持ちの方
- 抗凝固薬や抗血栓薬を服用中の方
- 糖尿病や長期ステロイド服用中、
抗がん剤治療中の方は主治医の許可が必要になります。



これらを踏まえた上にはなりますが、男性にも女性にも、ぜひおすすめしたい
アートメイク。
試してみたいけど美容クリニックに行きづらい方、内科クリニックで安心して
施術できるアートメイク!
酷暑の夏も消えない眉毛、美眉をぜひご体感してみませんか?
ご希望の方は、ぜひお問い合わせください。

次号予告 (8月号)

夏休み明けに注意したい子どもの体調不良と生活リズム
睡眠不足、食欲低下、頭痛、腹痛、朝起きられない。
夏休み明けに増えやすい子どもの不調について解説します。



しきファミリークリニック
Shiki family clinic



〒444-0833 愛知県岡崎市柱曙 1-10-15

お問い合わせ **0564-58-1361**

ご予約 **050-5527-4038**

WEB 予約



LINE 予約



公式 SNS も更新中!



Instagram

