

汗をかき夏こそ しっかりと血栓予防を

夏は水分不足によるドロドロ血のリスクが高まります。

水を飲んでから吸収されるまでには時間がかかるので、のどが渇く前、汗をかく前に飲むことが大切です。

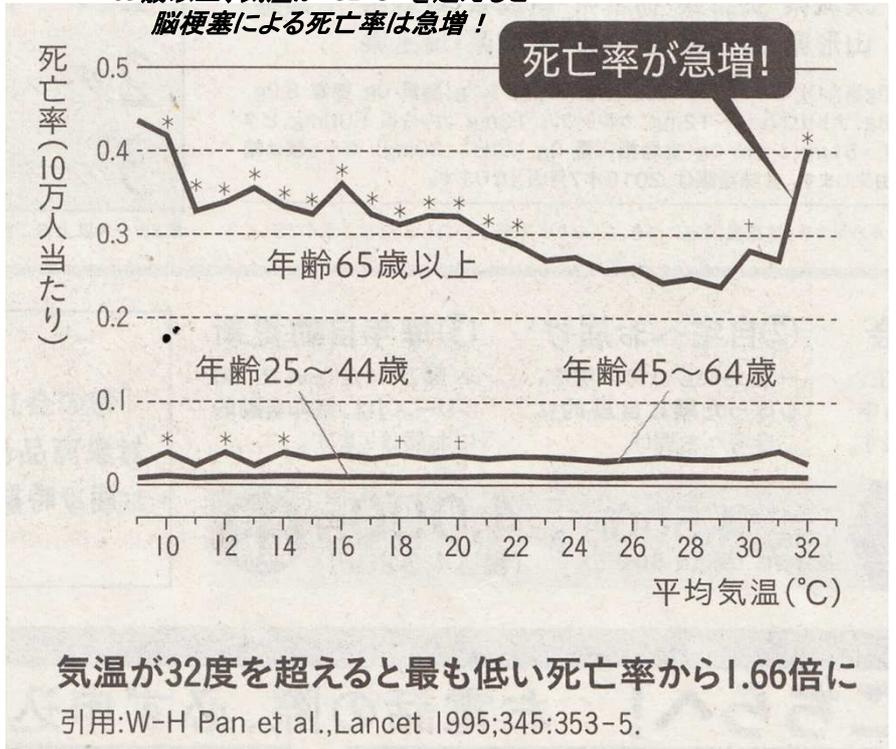
運動の2時間前にしっかり水分をとっておくと、体に十分水分が行き渡ります。

熱中症、脳梗塞などはまず脱水症になり次に血液がドロドロになり、熱中症になったり、脳梗塞などを引き起こします。

水分不足→脱水症→血液ドロドロ→熱中症や脳梗塞など

暑い夏は水分不足になりがちです。適切な水分補給は欠かせません。

65歳以上、気温が32°Cを超えると脳梗塞による死亡率は急増!



気温が32度を超えると最も低い死亡率から1.66倍に

引用:W-H Pan et al.,Lancet 1995;345:353-5.

