

くらし 情報プラス⁺きょう7月26日は
ポツダム宣言発表1945年、第2次世界大戦の日本の無条件降
伏を勧告するポツダム宣言が発表された(366
日してん)

真夏水分取り予防を

教えてドクター
健康講座県医師会
協力

心臓発作・脳卒中

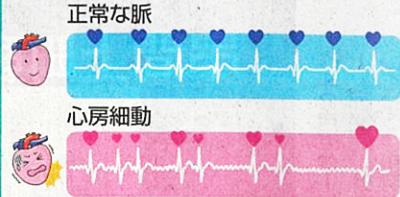
やニシタチミュージアムビルが赤くライトアップされます。

心臓発作や脳卒中は気温の低い冬に起こるイメージが強いのではないのでしょうか。実は、汗をかき脱水になりやすい真夏には血液の粘度が上がりドロドロになることで、心筋梗塞や脳梗塞を発症する方が多いことはあまり知られていません。体内の水分が足りなくなると、脳の口喝中枢に脱水の信号が伝わり、喉が渇きます。つまり喉が渇いた時には既に水分が足りなくなっているというのです。サッカー・ワールドカップでも今回から選手やサポーターが一斉に水分補給する「ハイドレーションブレイク」が設けられましたね。暑い季節には、喉が渇く前の定期的な水分補給が大切です。

宮崎大学みやざき健康キャラバン隊では健康ハート(8・10)の日にちなみ、8月31日まで「夏の宮崎県民一斉検脈月間」を展開します。県や市町村の他、ニシタチまちづくり協同組合1200店舗をはじめとする県内各地の店舗・施設と連携し、脳卒中の原因になる不整脈「心房細動」による脈の乱れに気づくための「自己検脈」(図)や、暑い夏に早めの水分補給を呼びかけるキャンペーンです。期間中は、県庁

掲載予定

次回8月9日付



正常な脈拍は、一定のリズムですが、心房細動はリズムがばらばらです



わたなべ・のぞみ 宮崎医科大学 宮崎大医学部教授。医学博士・循環器専門医。「みやざき健康キャラバン隊」の隊長。オリジナル啓発ソング「あるこうや」を作詞作曲し、本県の健康寿命日本一を目指して活動中。

自己検脈のやり方