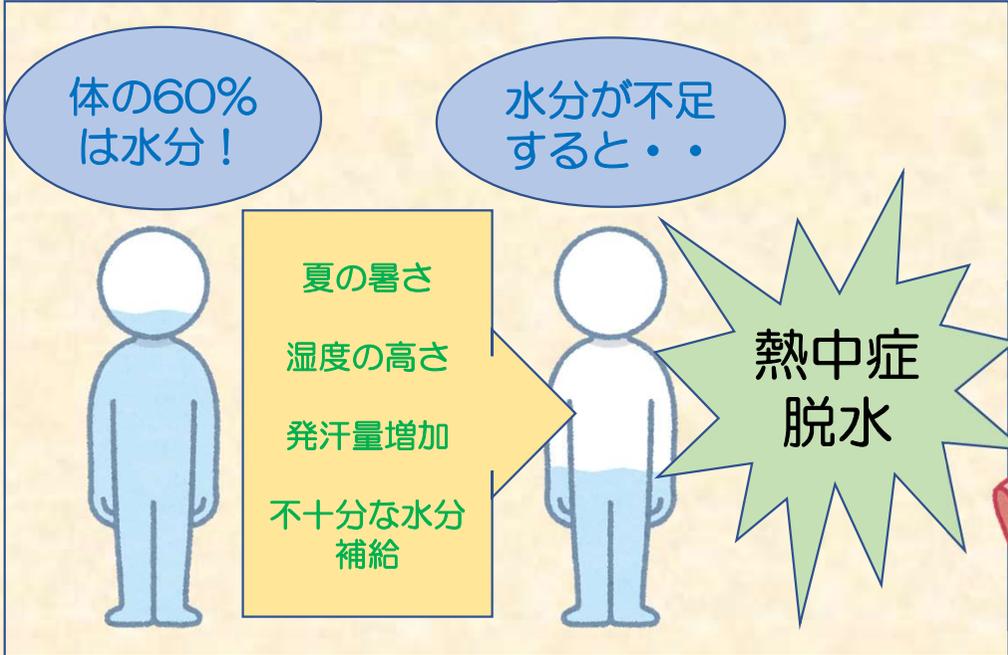




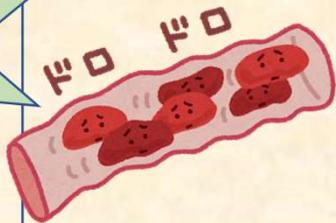
# 夏の心臓と水分



脱水で何が起るの？

体液量低下による各臓器への酸素供給量の減少！

他の臓器への悪影響

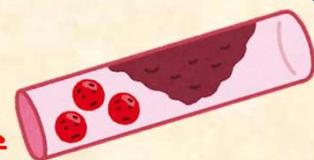


ドロドロした血になることで血栓が出来るリスクが上昇！

心筋梗塞・脳梗塞のリスクへ！

血栓形成のリスクが高くなるのは、特に.....

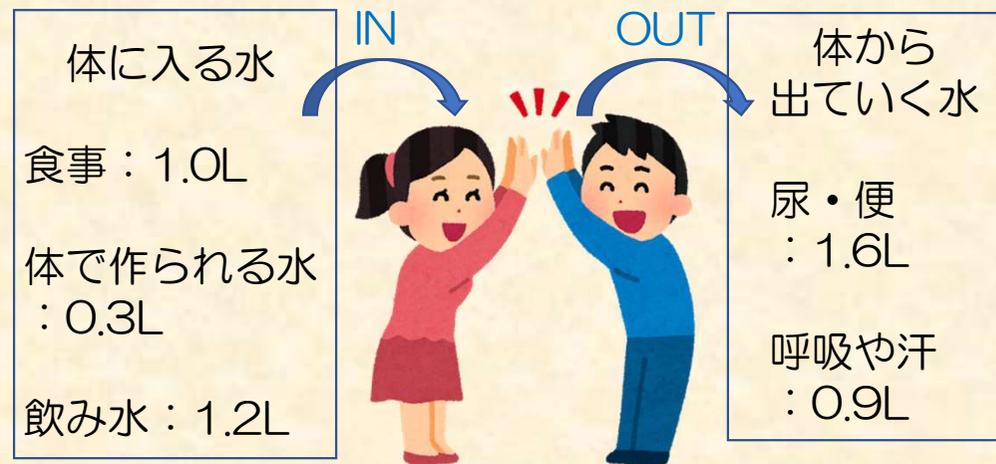
- ① コレステロール値が高い人
- ② 糖尿病の人
- ③ 動脈硬化のある人



最近採血されましたか？  
血管の硬さは大丈夫ですか？  
ぜひ、一度ご相談ください！！



## 水分の摂り方、気を付けること



2.5L

1日に2.5Lの水が必要

2.5L



多くの人は水分が不足しています。  
あと、コップ2杯のお水を飲みましょう♪

☆厚生労働省HP 「健康のために水を飲もう」推進運動参照☆

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/index.html>



お茶やコーヒーは**カフェイン**による利尿作用があります。摂りすぎに注意してください。

**アルコール**は、利尿作用・発汗作用があり、脱水になるリスクを高めます！



**お風呂の前後**で水分補給しましょう。

**夜寝る前**にもコップ一杯のお水を飲みましょう。



**自分に合った水分量・塩分量**が知りたい！

夏でも**利尿剤**を飲み続けていいのかな？

ご不安があれば、医師・栄養士に**個別に**相談が出来ます。

**水分量・塩分量・内服**について一度見直してみてもいいかがでしょうか？





足は浮腫んで  
いませんか??

心臓が悪いから  
水分が余分に身体に  
貯まってしまわないか  
とっても不安・・・

いつもの動作で  
息が上がったり  
しませんか?



数日で2キロ以上  
体重は増えて  
いませんか?



日々の体調の変化を  
ご自身で毎日確認  
することが大切です!