

2021年7月吉日

## 健保だより 61

新電元工業健康保険組合  
理事長 白羽 真

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

マスクの着用は新型コロナウイルス対策の基本ですが、これからの季節は熱中症のリスクが高まるため注意が必要です。マスクをつけることで皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気がつかないうちに脱水になったりと、体温調節がしづらくなってしまふ為、水分補給を忘れず「熱中症対策」にも気をつけてください。

ところで皆さんは、食事や運動など、健康のために日頃から意識して取り組んでいることはありますか？

日本人の死因の上位を占める脳血管疾患、中でも脳卒中は季節に関わらず注意したい病気ですので、今回は夏場の生活の注意点をお伝えします。

脳卒中とは、脳の動脈硬化が進み、脳の血管が詰まったり破れたりする病気です。脳卒中にはいくつかの種類があり、大きくは脳の血管が詰まる「脳梗塞」と、脳の血管が破れて出血する「脳出血」に分けられます。

では、脳卒中を予防するにはどうしたら良いのでしょうか？ 答えは簡単ですね。そう、こまめな水分補給をすることです。

夏場は特に多くの汗をかき、気付かないうちに体内の水分が不足しがちです。脱水状態になると、体の中の血液はドロドロになり、スムーズに流れず血栓ができやすくなります。そのためこまめな水分補給が必要です。1日に1.5L～2Lの水分を目安に、喉が渴いたと感じる前に水分補給を行いましょ。

特に高齢の方は、のどの渴きを感じにくくなっています。食事の時間以外でも時間を決めてこまめに水分を摂ることをお勧めします。

夏の炎天下では脱水になりやすいです。運動時や外出時には水筒などを持ち歩き、いつでも水分補給ができるような準備を忘れないでください。

また、睡眠時や入浴時にも知らず知らずのうちに呼吸や汗から水分が失われています。寝る前、朝起きた時、入浴の前後にもしっかりと水分補給が必要です。

そして忘れてはいけないのが飲酒時です。アルコールには利尿作用があるため、水分が尿となって排出されます。飲みすぎに気を付けるのと同時に、飲酒時だからこそ水を飲む習慣をつけましょ。

脳卒中の発症には、加齢や生活習慣も深く関係しています。脳卒中を発生させる危険因子には、高血圧や不整脈、糖尿病、喫煙、肥満などがあります。規則正しい生活を送り、適度な運動やバランスの良い食事を心掛けることがとても重要です。

高血圧や糖尿病、メタボリックシンドロームを早期発見するためにも、年に一度は健康診断を受けるようにしましょ。健保では、人間ドックや生活習慣病健診費用の補助の他、改善が必要と認められた対象者（腹囲 + 血圧、血中脂質、血糖のいずれかが基準値超え）には保健指導を実施しますので、是非とも『生活習慣の見直しのきっかけ作り』としてご活用ください。

以上