

# 秋も脱水による脳梗塞に注意！

朝晩涼しくなってくると、脱水の警戒心が薄れて水分摂取が少なくなる傾向と言われています。暑い夏に比べて発汗や、のどの渴きを自覚しにくくなり、水分をとる回数も減ってきます。

**脳梗塞のリスクを減らすためにも、意識して水分補給を心がけましょう。**



## 水分補給のポイント

- 就寝中は水分補給ができないうえに、汗をかいています。

就寝前と起床後にコップ1杯の水分をとり、夜トイレに起きた時に一口でも水を飲むようにしましょう。

- 水分をとっているつもりでも…

お茶やコーヒー、ビールなどアルコール類は利尿作用があり、水分をとっているつもりが尿として出てしまいます。水分をとる時は、お水や白湯にしましょう。

