



夏の疲れが出る初秋だからこそ気をつけたい・・・脳梗塞

～夏の疲れの蓄積は脳梗塞のリスクUP～

脳の血管が詰まって起こる‘脳梗塞’。脳の血管に障害がおこる‘脳卒中’のひとつです。

「夏の脳梗塞」が非常に多いことは、数年前、学会で発表され話題になりました。汗をかくとカラダの水分が不足し、血液がネバネバになり血流は悪くなります。血流の停滞で血栓ができ脳梗塞が起こることです。

では、夏の疲れが表面化する初秋はどうなのでしょう？

夏の間、疲れしてしまったカラダは、元気のものを食事でも取ろうしてもなかなか受けつけてくれません。体力も落ち、免疫力も低下してしまいます。

風邪をひきやすくなった、身体がだるい、疲れやすい・・・などは免疫力不足すなわち‘元気’不足のサインです。

‘元気’が不足すると、心臓の働きや水分の代謝機能など、カラダの循環が悪くなります。血流も悪くなるので、血栓ができやすくなるということです。

脳梗塞は夏や冬だけ気にかけていけばいいということではなく、夏の疲れが出るこの時期もしっかりとケアが必要になってきます。

初秋の脳梗塞を予防するには「元気を補充し夏の疲れをとる」これが重要です。

日頃から「サラサラ血液」も意識していれば、脳梗塞なんて怖くはないはずですよ。

～血管力をつけて「初秋の脳梗塞」を予防しましょう～

カラダに元気をつけ、心肺機能を高め、体液を補給する

漢方薬といえば、 ばくみさんかりゅう

7月号でも紹介した「麦味参顆粒」。残暑厳しいこの時期はまだまだ大活躍ですよ。



肩こりや頭痛、動悸がしばしばある、生理痛がひどい等の症状は血流が悪いサインです。

特に糖尿病や高脂血症などの生活習慣病でお悩みの方は要注意です。

かんげんかりゅう
血液をサラサラにするオススメの漢方薬は「冠元顆粒」このなかに含まれる丹参(たんじん)は、血流を改善することで血管の酸化を防ぐと言われ、冠元顆粒に含まれる他の成分との組み合わせで、さらに血流や血管の詰まりを改善する効果がしっかりと発揮されると言われています。

麦味参顆粒と冠元顆粒の併用は「初秋の脳梗塞予防」に理想的な組み合わせであると言えますね。

もちろんバランスのよい食事と適度な運動、リラックスできる環境が血液循環のよいカラダづくりの基本であることもお忘れなく！