

# 気を付けて！冬の「脱水症」

コップ一杯で  
「予防救急」！



脳の血管が突然、詰まったり破れたりするのが、「脳卒中」です。

急な頭痛や、めまい、意識障害、手足が動かなくなるなど、症状は様々です。



心臓の血管が詰まり、突然、胸を激痛が襲うのが、「心筋梗塞」です。

汗をかきにくい冬の時期でも、  
体内の水分は少しずつ失われています。  
体内の脱水が進むと  
血液の流れが悪くなり、...



もしもの時は  
すぐに119番！！

予防救急の情報も！



岡山市消防局  
公式フェイスブック



桃之助

予 防 救 急

高血圧や糖尿病のある方は脳卒中や心筋梗塞のリスクが高まります。日頃からの適度な運動やバランスの良い食生活で急病を予防しましょう。

冬場でも、水分の摂取が少ないと、脱水により血中の水分が不足し、脳卒中や心筋梗塞がおきやすくなります。

入浴の前後や、就寝前にも **こまめに水分を補給** しましょう。

制作  
岡山市消防局  
協力  
岡山県バス協会