



外来新聞 夏号

ジメジメした天気が続き、梅雨明けが待ち遠しいですね。

今回は意外にも夏に多い脳梗塞についての特集です。



## 脳梗塞ってどんな病気？

脳梗塞は、脳の血管に血栓（血の塊）が詰まって血流が途絶え、脳の組織が壊死していく病気です。

## 脳梗塞は夏に多い！

従来、脳梗塞や脳出血などは、血圧が上昇しやすい冬に多い病気として知られていました。ところが国立循環器病センターの調査によると、脳梗塞に限っては**夏のほうが多い**ことがわかっています。

その主な原因は、**脱水症状**です。夏は汗をかくため、気付かないうちに体内の水分が不足になりがちです。そうすると血液の流れが悪くなり、血管が詰まりやすくなるのです。また、寒さで血圧が上がりやすい冬とは逆に、夏は体の熱を放出しようと血管が拡張しやすくなります。この場合、生理機能が低下している人や降圧剤を内服している人は、血管拡張のために血流が遅くなり、血栓ができやすい状態になります。

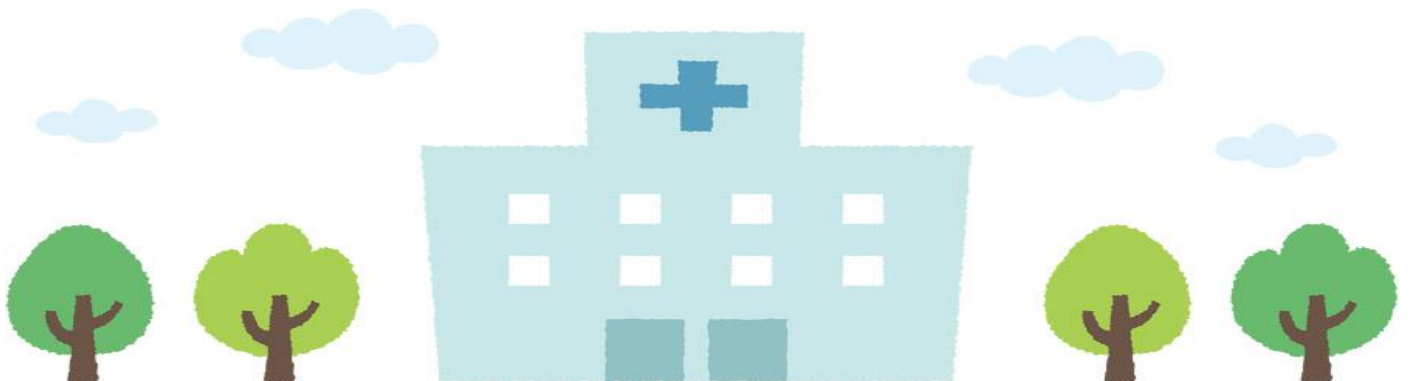


## 症状が現れたらすぐに受診を！

脳梗塞は発症から時間が経つほど半身のマヒや言語障害などの重篤な後遺症を残しやすく、命を落とすこともあります。以下の症状が一つでも見られたら、**一刻も早く救急車を呼びましょう**。

顔の片側が下がってゆがむ  
片方の腕が上がらない、力が入らない  
ろれつが回らない、言葉がでない

しばらくしてこれらの症状が治っても必ず医療機関を受診しましょう。脳梗塞の前触れである**一過性脳虚血発作**の可能性があるので。



## 脳梗塞を予防するために

### こまめな水分補給をしましょう

夏の脳梗塞対策は、水分補給が第一です。のどが渴いたときにはすでに脱水が始まっています。のどの渴きを感じる前に水分を摂ることが大切です。特に高齢者はのどの渴きを感じにくくなっているため、1～2時間に1回と時間を決めるなどして、定期的に水分補給をしましょう。

飲み物は水や麦茶などがおすすめです。  
緑茶などカフェインの入った飲み物や、アルコールは利尿作用があり水分を排出してしまいます。



### 就寝前と起床後に水分補給をしましょう

脳梗塞は水分不足になりやすい睡眠中と起床後に発症しやすくなります。寝ている間、人はコップ1杯程度(200ml)の汗をかいているといわれています。就寝前と起床後にコップ1杯ほどの水分補給をしましょう。

### エアコンの部屋も要注意！

エアコンの効いた部屋は思いのほか乾燥しています。汗をかかなくても常に体から少しずつ水分が奪われています。したがって、室内にいるときも時々水分補給をするようにしましょう。室内にいると脱水症状に気付きにくいのですが、トイレに行ったとき尿の色が濃くなっていたら水分不足のサインです。

### 生活習慣病や肥満の改善を

脳梗塞の背景には動脈硬化が潜んでいます。動脈硬化を進行させるのが高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病と肥満です。特に血圧が高いと血管には常に大きな圧力がかかります。すると、血管壁が傷つくなどして動脈硬化が進みます。そのため脳梗塞を防ぐには、生活習慣病対策も必須です。

### 脳卒中予防十か条

1. 手始めに 高血圧から 治しましょう
2. 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
3. 不整脈 見つかれば すぐ受診
4. 予防には タバコを止める 意思を持って
5. アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
6. 高すぎる コレステロールも 見逃すな
7. お食事の 塩分・脂肪 控えめに
8. 体力に 合った運動 続けよう
9. 万病の 引き金になる 太りすぎ
10. 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ



