



今月のテーマ: 夏に多い脳梗塞

夏は脳梗塞に要注意



脳梗塞と聞くと、寒さが厳しい冬に起こるイメージですが、実は6月から8月の夏場にもその発症が多いことをご存じでしょうか？

夏は気温が上がるため、体内の熱を発散しようと血管が広がり、血圧が下がります。そして、汗をかくことで水分が不足して血液が濃くなり、血のかたまりが出来てしまうと、脳血管が詰まりやすくなります。夏は脱水による脳梗塞が起こりやすいのです。

脳梗塞とは、血のかたまりが脳の血管をふさぎ、その先の血管に血液が届かなくなり、脳の組織が死んでしまう病気です。脳梗塞には前ぶれがあります。

脳梗塞の前ぶれとは？

脳梗塞の前ぶれとして、右の絵のような片方の手足に力が入らない、マヒ・しびれが起こる、ロレツが回らない、言葉が出ない、まっすぐに立てない、フラフラする、片目が見えない等の症状が出ます。

これらは「一過性脳虚血発作」と呼ばれ、時間にして数分～15分以内に治まってしまうますが、数ヶ月以内に大きな梗塞を発症する可能性があります。

熱中症の症状も、脳梗塞の前ぶれと同じく、ふらつきやしびれ、めまいや頭痛といったものです。そのため、熱中症だと思っていたら脳梗塞だったということも少なくありません。

この脳梗塞の前ぶれが起きないように、脱水を防ぐことが大事です。



夏の脱水予防には？



脳梗塞になりやすい病気

- ・高血圧
- ・糖尿病
- ・脂質異常症
- ・心房細動(不整脈)

最近では、新型コロナウイルスに感染しないために、マスク着用時間が増えています。マスクをしていると水分補給がしにくく、水分を飲む量が減ってしまいます。また口の中が潤っている感覚をもってしまうので、身体が乾いていることに気が付きにくいものです。

アルコールやコーヒー、緑茶などはカフェインが入っているため利尿作用があり、脱水を加速させます。アルコール類のお酒やコーヒーなどを飲む時は、水もしっかりと飲みましょう。水分は1日1.5リットルを目安に、こまめに水分補給をしましょう。

脳梗塞になりやすい病気は、左記に示す上3つの生活習慣病と心房細動という不整脈です。これがある方は、特に意識的に水や経口補水液などを飲みましょう。

