



心臓病や脳血管障害といった血管疾患は、冬に多く発症することが分かっています。でも、暑い季節だからこそ、起こりやすい脳梗塞もあります。

## <脳梗塞とは>

脳の血管が細くなったり、血管に血栓が詰まったりして、脳に酸素や栄養素が送られなくなるため、脳の細胞が障害を受ける病気です。

## <夏の脳梗塞の発症原因>

夏は湿気や暑さで大量の汗をかいたため身体が脱水症状になりやすくなります。脱水症状が起きると血液中の水分が不足して、血液がドロドロになり、血栓ができやすくなります。

また、夏は身体の熱を放出しようとして末梢血管が拡張し、血圧が低下します。血管拡張作用により血流が遅くなり、血栓ができやすい状態になります。

とくに高血圧や糖尿病等の生活習慣病や不整脈といった脳梗塞の危険因子をもった人は、脱水症状が誘因となり、脳梗塞が起こりやすくなります。

## <症状>

- 1) 片側の目が見えにくい、物が二重に見える
- 2) 片側の手足に力が入らない  
身体の半分がしびれる
- 3) 言葉が出にくく、呂律が回らない
- 4) 顔の片側が下がり、ゆがんでいる
- 5) めまいがする
- 6) ふらついて立てなかったり、歩けない



## <夏の脳梗塞対策>

- 1) こまめな水分補給を行いましょ

特に注意が必要な時間は、起床後の2時間以内です。

起床時は血圧が上昇するので就寝前と起床後にコップ1杯の水を飲むことが予防につながると言われています。

喉が渇いていなくても、時間を決めて少しずつ摂取するようにしましょう



- 2) お酒の飲みすぎに注意をしましょ

お酒には利尿作用があるため、水分の排泄を促し脱水症状が進んでしまいます。

- 3) 禁煙をしましょ

タバコを吸わない人に比べ、はるかに脳梗塞での死亡率は高くなります。

- 4) 冷房は適切に使用しましょ

冷房の効いた室内は以外なほど乾燥しており、体内から少しずつ水分が奪われていきます。

そのため、気付かないうちに脱水状態になることがあります。室内で過ごす時でもこまめに水分補給をするようにしましょう。



冷房は27度前後の設定が良いとされています。換気も適宜、行いましょう。

- 5) 運動不足に注意しましょ

暑くなると運動不足になりがちです。

ウォーキングは早朝や夕方に行うようにしましょう。

また、室内でも行えるストレッチや運動を、生活の中に取り入れていきましょう。



今年はコロナウ.イルスの影響もあり、マスクを使用することが多くあります。やみくもにマスクを付けるのではなく、散歩ではマスクの使用を考慮する等の工夫をして、この夏を楽しく乗り切っていきましょう。