

監修

杏林大学医学部脳卒中医学教室
教授 平野照之

水分補給
で
体を守れ

アブない夏の

脳 梗 塞



脳の血管にトラブルがおり全身に様々な障害があらわれる脳卒中。寒い冬に多いと思われがちですが、なかでも脳梗塞は暑い季節でも注意が必要な病気です。

脳梗塞の引き金は 脱水症状

脳卒中は日本人の「死亡原因」の第4位。医療の進歩などで死亡率は減少傾向にありますが、「介護が必要になった原因」の第2位にも脳卒中があがっているように、いままなお日常生活を脅かすリスクの高い病気といえるでしょう。

脳卒中には、脳の細い血管が破れて出血する脳出血、血管にできた動脈瘤が破れて出血するくも膜下出血、血のかたまりが脳の血管に詰まって血流がとどこおる脳梗塞があり、全体の6割ほどを脳梗塞が占めています。

脳出血は血圧の上がりやすい冬に増加しますが、**脳梗塞は夏場でも冬と同じくらい発生しています**。その大きな原因といえるのが脱水症状です。汗をかいたまま水分を補給しないと、体内の水分が減少して血液はドロドロになります。気温が高いと体は熱を追い出そうとして血管を拡張させるため、血液の流れはさらに遅くなります。こうして血栓ができやすくなり脳梗塞に発展するのです。血管が詰まって脳に血液が供給されず細胞が壊死してしまうと二度と元には戻りません。そのため血流の調整機能が落ちている高齢者や、持病で降圧剤を使用している方などは特に注意が必要です。

脳梗塞がおおると、体のマヒやしびれ、ろれつが回らない、ものが2重に見えるなどの症状が現れます。**一時的に症状が回復することもありますが、のちに重症化したり要介護状態に陥るケースも少なくありません**。異常がみられたら、ただちに医療機関を受診するようにしてください。



水分は こまめに補給

のどの渴きを感じた時は既に脱水がはじまっています。コップ一杯×1日8回を目安に、水分補給の時間を決めておくと飲み忘れが防げます。

寝る前と起きた後は
必ず水分を
補給しましょう

お酒は ひかえめに

アルコールは強い利尿作用があるため水分補給に適しません。同様にコーヒーやお茶も大量に飲むのは控えましょう。

スポーツドリンクは
糖分を多く含むので
飲みすぎに気をつけて

生活習慣を 整える

高血圧などの生活習慣病やたばこは動脈硬化を進め、脳梗塞のリスクを高めます。バランスのとれた食事、適度な運動など、日常生活を見直してみましょ。すでに通院している方はきちんと治療することが大切です。

夏の脳梗塞は
これで防ぐ

エアコンを 活用する

日中はもちろん就寝時もエアコンなどを使用して室温を28度以下、湿度を60%以下に保ちましょ。余分な汗による脱水を抑えられます。

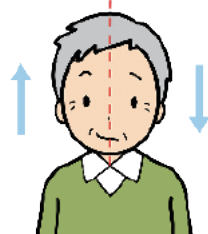
なにか変だと感じた時は 「FAST」 チェックで即行動!

脳梗塞はすぐに気付いて素早く対応することが大切です。治療までの時間が短いほど後遺症が軽くなる傾向にあります。

Face

顔のマヒ

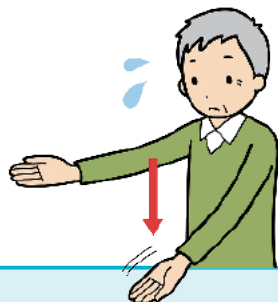
顔の片側が
さがっている



Arm

腕のマヒ

腕を前に出したまま
キープできない



Speech

言葉の障害

「生き字引」と
上手くいえない



Time

発症時刻

ひとつでもあては
まったら、あとは時間
との戦いです。
発症の時刻を確認し
てすぐに救急車を呼
びましょ。