



お薬や健康に関するお悩みは、お気軽にケアイ調剤薬局へご相談下さい。

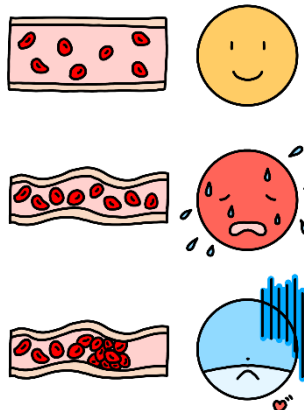
夏にも注意が必要な「脳梗塞」

脳卒中とは脳の血管に障害が起こる病気の総称で、主に血管が破れる「**脳出血**」「**くも膜下出血**」、血管が詰まる「**脳梗塞**」があります。脳卒中というと冬に増えるイメージがある方も少なくないと思いますが、その中でも「**脳梗塞**」に関しては夏も注意が必要です。

どうして夏に「脳梗塞」が増えるの？

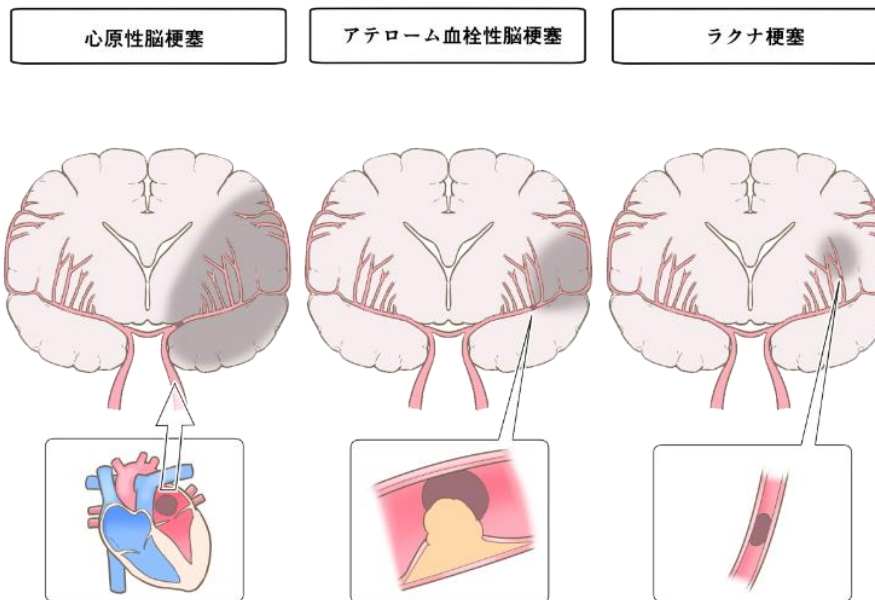
夏に脳梗塞が増える1番の要因は「**脱水**」です。夏にはたくさん汗をかきます。汗をかいた分、それを補うため水分を補給しなければなりません。

しかし、水分が足りないと血液の流れが悪くなり、血栓ができて、血管が詰まりやすくなってしまいます。特に暑い夏の夜は睡眠中に脱水を起こしやすく、また睡眠中は血圧低下により血流が悪くなりやすいので、注意が必要です。



脳梗塞の種類

脳梗塞は、血管の詰まり方によって主に以下のタイプがあります。



図：<https://www.kango-roo.com/>

・心原性脳塞栓

心臓でできた血栓が脳へ飛んで、脳の血管が詰まる

・アテローム血栓性脳梗塞

脳の大きな血管が動脈硬化によって狭くなり、血管が詰まる

・ラクナ梗塞

脳の深い部分に酸素などを送るための細い血管が詰まる

日本人に多い。「**脱水**」とも関係が強いと言われている。

夏の脳梗塞を予防するために

脳梗塞にならないためには、「動脈硬化」を予防することが重要になります。そのためには喫煙、飲酒、暴飲暴食などの生活習慣を見直し、高血圧、高脂血症、糖尿病、肥満などの方は、治療して病気のコントロールをすることが大切です。

それに加えて、夏は「脱水」に対する対策が必要になります。特に睡眠中は寝汗をかく上に水分摂取量が減るため、脱水になりやすく、注意が必要です。

脱水対策

- こまめに水分補給しましょう。
特に高齢者はのどの渇きを感じにくいので、ご家族も声をかけるなど注意が必要です(ただし、医師より水分制限を受けている方は、医師の指示に従いましょう)。
- 寝る前にコップ1杯の水をのみましょう。
- 飲み過ぎには注意し、飲酒後も水分摂取しましょう。アルコールには利尿作用があり、ビール1L飲むと、1.1L分の水分が出ていくなると言われています。飲酒によって脱水状態に陥りやすくなるので注意しましょう。
- エアコンなどで室温を適温に保ちましょう。



脳卒中をいち早く見つけるために

脳梗塞を含め、脳卒中になった時は受診までにかかった時間がその後の経過を大きく左右します。そのために、脳卒中の兆候の可能性のある以下の症状を覚えておきましょう。

F (Face, 顔) : 顔がゆがむ。

A (Arm, 腕) : 片方の手に力が入らない。両手を水平に上げて目を閉じると、片腕だけ下がってくる。

S (Speech, 言葉) : ろれつが回らない。言葉が出ない。

1つでも当てはまるものが突然起こった時は、**症状が出た時間をメモし (Time, 時間) すぐに救急車を呼びましょう。**

