



クリニックレポート

今月の話題:脳梗塞にご注意

暑い夏がやってきました。海や山に、夏こそそのレジャーができる季節です。
また夏は、熱中症や食中毒など、体調等にも気を付けたいですね。
今回のクリニックレポートは、夏季に意外と多い脳梗塞についてレポートさせていただきます。



脳梗塞とは？

動脈硬化や血栓などが原因で脳の血管が詰まる病気です。詰まった先の細胞が壊死(血流が届かなくなって細胞が死滅する)を起こし、障害を受けた脳の部位により、しびれ、麻痺など色々な症状が起こります。

なぜ夏に脳梗塞が多いのでしょうか？

脳出血は、冬に多いのですが、脳梗塞は夏に発症が多いという報告があります。(国立循環器センターによる報告)
夏には汗を多くかくため、しっかり水分を補給していないと、体が脱水症状に陥って、血流が悪くなったり、血栓ができやすくなったりします。また、夏は、血圧が下がりやすいため血流が滞りがちです。特に就寝中には脱水に加えて、血圧も下がり、血流が悪くなります。健康な人は生理的な調節機能が働くのでいいのですが、高齢者などは注意が必要です。

脳梗塞の症状

片方の手足や顔面の麻痺やしびれ
ロレツが回らない
足元がふらつく
片方の目が見えない など



対応

1. まず救急車を呼ぶ(専門病院受診)
2. 寝かせて安静にする
3. 衣服をゆるめる
※枕はしない。吐きそうな時は麻痺側を上横向きにする。

夏の脳梗塞を予防するには？

- こまめに水分を補給する — 喉が渇かなくても補給が必要。夏場は1日2リットルが目安。(医師に水分摂取について指示されている方はその指示に従って下さい)
- 夜の大量飲酒は避ける — 飲酒は尿量を増加し脱水になりやすい。
- 就寝前と起床時にコップ1杯の水を飲む — 1晩でかく汗はコップ1杯で夏場は2倍と言われる。
- 冷房は適温を保つ — 28度が適温。

十分な水分摂取は熱中症予防にもつながります