



## 脳梗塞・・・夏こそ注意が必要です！！

脳梗塞は、脳の血管が細くなったり、血管に血の塊が詰まったりして、脳に酸素や栄養が送られなくなるために、脳の細胞が障害を受ける病気です。

脳梗塞の発生は、夏から増加します。これは、暑さで汗をかくことなどによって、血液中の水分が減り、血液がネバネバになるため、血の塊ができやすくなるのが主な原因と考えられます。

### ■この時期の予防は、「こまめな水分摂取」が有効

発症は朝方が多いので、暑い夜は、寝る前、トイレに起きた時、朝起きた時など、コップ1杯程度の水分をとるとよいでしょう。寝る前は、トイレのことを考えると、つつい控えがちですが、寝ている間も、発汗のほか、皮膚や息からも水分は蒸発しますので補給が大切です。

運動したりして大量に汗をかいた後の水分補給は、水分だけでなく、塩などのミネラルの補給も必要です。経口補水液(オーエスワン)やスポーツドリンクでミネラルも同時に摂りましょう。



高齢の方は、体の水分が不足してきても、喉の渴きを感じなくなりがちです。渴きを覚えなくても、定期的に水分を取る習慣をつけるとよいと思います。

### ■普段から気をつけることは？

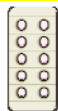
- 高血圧・糖尿病**・・・血管に対する高い圧力や糖分は、血管を傷つけ、硬くして、詰まりやすくする。
- 高脂血症**・・・余分なコレステロールが血管内にたまり、血管が狭くなる。
- 肥満**・・・高血圧・糖尿病、高脂血症になりやすいので注意が必要。
- 多量の飲酒**・・・高血圧を助長し、中性脂肪が増えすぎる原因になる。
- タバコ**・・・タバコは血を固まりやすくする。



- ・ **脳梗塞の予防**: 禁煙、適度な飲酒(1日に日本酒1合、ビール中ビン1本以下が目安)
- ・ **高血圧・糖尿病・高脂血症の予防**: 食べ過ぎに注意し、塩分は控えめにし、運動(少し汗ばむ程度)しましょう。高血圧などの薬を飲んでいる方は、決められた通り続けることが予防につながります。



また、血液をサラサラにする薬(バイアスピリン、パファリン、パナルジン、プラビックス、プレタール、ワーファリン、プラザキサなど)を飲んでいる方も、量や飲み方等、正しく飲むことが大切です。



### ■前兆を見逃さないこと、できるだけ早く治療を受けることが大切

#### <脳梗塞の前兆>

片方の手と足に力が入らなくなる、体の半分(顔を含む)がしびれる、ろれつが回らない、言葉が出ない、相手の言うことをよく理解できない、片側にあるものに気づかずにぶつかってしまう、片方の目にカーテンがかかったように見えなくなる、物が二重に見える、片方の視野が欠ける、めまいがする、ふらつく、力はあるのに立てない、歩けない・・・などの症状が一時的に起こる

⇒できるだけ早く病院へ