

# 夏を制する者は 脳梗塞も制す!?



口和支所地域振興室 専門員  
元永 貴美江



## ! 実は夏に発症が多い脳梗塞

脳血管疾患(脳卒中)は、血管が詰まるタイプの「脳梗塞」と、血管が破れるタイプの「脳出血」「くも膜下出血」に分けられます。

脳血管疾患は血圧が上昇しやすい冬に多いと思われがちですが、脳梗塞に限っては夏に発症する人が多いことを知っていますか。

## ! 夏の脳梗塞発症の主な原因は…脱水

- ①汗を多くかき、体内の水分が不足しがちになります。
- ②脱水状態になると血液がどろどろ状態となり、血流が悪く血管が詰まりやすくなります。
- ③体の熱を放出しようと血管が広がります。そうすると生理機能が低下している人や降圧剤などを服用している人は、血流が遅くなり血栓ができやすい状態になります。
- ④特に就寝中は、水分を取らないことと、血圧が下がることから、血液が滞りやすくなります。このため早朝が一日の中で最も脳梗塞の発症が多い時間帯となります。

## 夏の脳梗塞対策

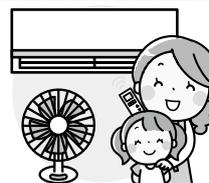
### ☑ 尿の色が濃くなっていたら、水分不足のサインかも?

- 上手な水分補給については、前号の健康広場「熱中症からカラダを守ろう」を再確認。
- アルコールには利尿作用があり、尿量が増えるので、水分摂取が必要。  
お酒を飲んだ後は水を1~2杯飲みましょう!
- 就寝中はコップ1杯程度の汗をかきますが、気温の高い夜にはそれ以上のことも。  
睡眠前後の水分補給と、枕元への水分用意を忘れずに。
- 腎臓や心臓病などの治療中の方は、医師の指示を受けて水分を取りましょう。



### ☑ エアコンは、地球にもお財布にも、体にも優しく使う

エアコンの効いた部屋は思いのほか乾燥しており、常に体から水分が奪われています。室内の温度を下げるのにエアコンだけに頼らず、扇風機で冷気を循環させたり、すだれやよしずなどを活用して日差しを避けたりする工夫も。冷房の設定温度の目安は28度です。



### ☑ やっぱり大切、日頃の体調管理

- 夏かぜなどの感染症にかかると、血液が固まりやすくなるといわれています。  
夏ばてを予防して、暑さに負けない体力を保ちましょう。
- 脳梗塞の根底には動脈硬化(血管の老化)があります。  
加齢とともに、だれでも動脈硬化は起こりますが、それを促進するのは高血圧症・糖尿病・高脂血症などの生活習慣病です。



庄原市では「庄原血管いきいきプロジェクト」として、「いきいき」した血管を保つための取り組みを進めています。詳しくは、保健医療課または各支所の保健師にお問い合わせください。

今月の「健康標語」入選作品  
(健康標語は高血圧予防と糖尿病予防のための標語です)

入賞 「ジュースじゃない のどがかわいたら 麦茶飲もう」

かとう みずき 加藤 瑞喜

