

脳卒中は大きく分けて「脳梗塞」と「脳出血（あるいはくも膜下出血）」があり、一般的に「脳梗塞」は夏に多く、「脳出血」は冬に多いと言われています。



脳梗塞とは

脳卒中の約6割を占めるとされる「脳梗塞」は、脳に栄養や酸素を運ぶ血管が詰まってしまい、その血管よりも先にある細胞が壊死してしまう病気です。発症後の治療で命を取りとめても、重度の後遺症が残る人も多くいます。

このため、脳梗塞は「発症させないための予防対策」が大事になってくるのです。

脳梗塞が夏に多いのはなぜ？

脳梗塞は「血管が詰まる」ことで起こりますが、この血管の詰まりは「血栓」という血の塊が原因で発生します。

夏は大量の汗をかくので、体が水分不足の状態になりやすい傾向があります。水分不足になると血液がドロドロになり血栓ができやすくなるので、血管も詰まりやすくなります。

若く健康な状態であれば大事にいたることはあまりありませんが、高齢者や血圧降下薬などを使っている人は血液の流れが悪くなりやすく血栓ができやすいため、脳梗塞のリスクも高くなってしまいます。

夏の脳梗塞を予防するには

夏の脳梗塞を予防するためには、血液をドロドロにしないことが大切です。脱水状態にならないよう、汗をかいたときはもちろん、汗をかいてないときもこまめに水分を補給しましょう。

特に次のようなときには意識して水分をとりましょう。

- ・朝、起きてすぐ
- ・外に出かける前
- ・運動中
- ・入浴の前後
- ・就寝前

また、血栓予防のためには、動脈硬化にならないように生活習慣を見直す必要もあります。適度な運動、禁煙、お酒を飲みすぎない、塩分や糖質・カロリーは控えめにする、などを心がけるようにしてください。

こんなときはすぐに救急車を！

- ・左右どちらかの手足に力が入らない、半身がしびれる
- ・呂律が回らない、言葉が出てこない
- ・物が二重に見える、ふらつき、歩けない
- ・重いめまい、激しい頭痛

以上のような症状は「一過性脳虚血発作」という、脳梗塞の前触れの発作の可能性があります。

一過性脳虚血発作は、血栓が一時的に血管を詰まらせて起こる発作です。血栓が小さいため発症から数分～数十分程度で症状が落ち着いてしまうので放置されることもありますが、このまま放置することは脳梗塞に移行するリスクが高い状態でいつづけることになってしまいます。

これらの症状が現れたときは、すぐに救急車を呼びましょう。

夏は血栓に注意！脳梗塞予防のためにこまめに水分補給を

夏は汗をかきやすく、血液がドロドロになって血栓ができやすい季節です。汗をかいていないときでも水分をしっかりととり、動脈硬化予防のためにバランスの良い食生活や適度な運動を続けましょう。

〈引用文献：株式会社ライフケアパートナーズ〉

楽山堂薬局