

実は脳梗塞は夏にも多い！～夏の脳梗塞予防は、上手な水分補給で～

6 A 病棟師長

よしだ きよみ
吉田 喜代美

<脳梗塞は夏にも多い！>

脳梗塞は夏にも多いということをご存じでしょうか。

従来、脳梗塞や脳出血などは、血圧が上昇しやすい冬に多い病気として知られていました。ところが、脳梗塞は夏も冬と同じくらいの割合で発症することがわかっています。その主な原因が、脱水症状です。

夏は汗をかくため、気づかぬうちに体内の水分が不足しがちになり、血液の流れが悪化し、血管が詰まりやすくなるのです。

脳梗塞は血管が詰まる病気だけに、多くの場合、その根底には動脈硬化があります。加齢とともに、動脈硬化を引き起こすこともあり、それを助長するのが肥満、高血圧、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病です。こうした病気をもっている人、あるいはその予備軍の人は、もともと脳梗塞のリスクが高いだけに、夏には適度な水分補給を心がける必要があります。



<夏の水分補給のポイント>

●一気飲みを避け、こまめに水分をとりましょう

喉が渇く前に飲むことがポイントです。

塩分やミネラルも汗と一緒に身体の外に出ているので、塩分やミネラルも摂るようにすることも大切です。経口補水液などを意識的に摂取すると良いでしょう。

●マスク着用中に起こる「隠れ脱水」に注意しましょう

マスクをつけていると、内側に湿気が多くなるため喉の渇きを感じにくく、気づかぬうちに脱水症状になってしまう場合があります。

●ステイホーム中でも水分補給をしましょう

エアコンの効いた室内は思いのほか乾燥しており、汗をかかなくても常に身体から少しずつ水分が奪われています。室内にいるからと油断せず、きちんと水分補給をするようにしましょう。とくに高齢になるほど、喉の渇きに気づきにくくなるので、定期的に水分をとることが大切です。

●寝る前と、朝起きたときにコップ1杯の水を飲みましょう

夏の脳梗塞は睡眠中から起床後の時間帯にかけて、発症のリスクが高くなります。