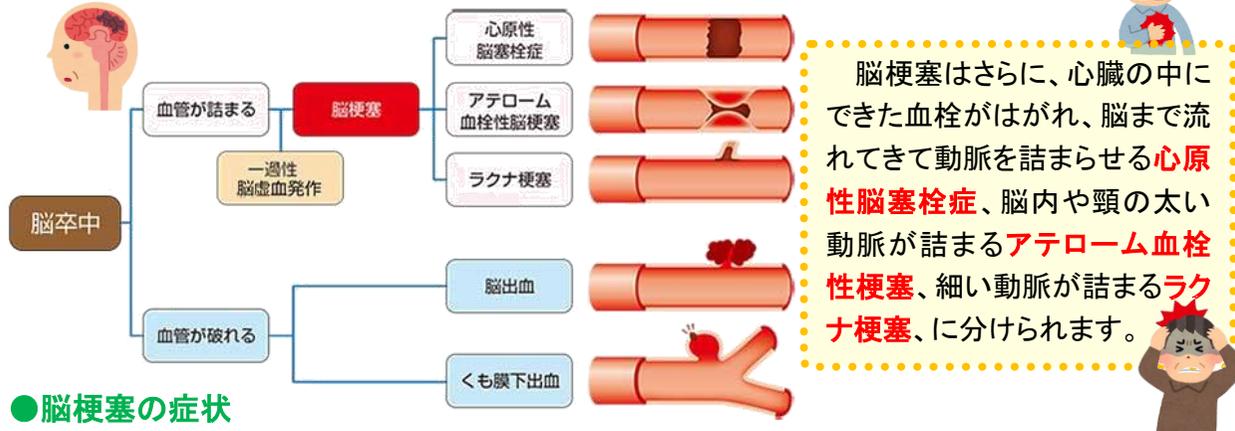


夏になると熱中症の話題が多く出ますが、脳梗塞が夏に多いのはご存知でしょうか？脳卒中は冬に多いと思われがちですが、脳梗塞に限ると、夏に多く、脱水が引き金になると言われています。夏に起こる脳梗塞の特徴を知り、暑い季節に備えましょう。

●脳卒中のタイプ

大きく分けると、脳の血管が詰まったり血流が悪くなるタイプの**脳梗塞**と、破れるタイプの**脳出血**、脳の表面でくも膜と軟膜の間に出血する**くも膜下出血**の3つに分類されます。



脳梗塞はさらに、心臓の中にできた血栓がはがれ、脳まで流れてきて動脈を詰まらせる**心原性脳塞栓症**、脳内や頸の太い動脈が詰まる**アテローム血栓性梗塞**、細い動脈が詰まる**ラクナ梗塞**、に分けられます。

●脳梗塞の症状

- 急に手足から力がぬける
- 片足を引きずっているとされる
- ものにつまづきやすい
- 言葉が出てこない理解できない
- フラフラしてまっすぐに歩けない



- 片方の手足がしびれる
 - 急にめまいがするようになった
 - 片方の目にカーテンがかかったように、一時的にものが見えなくなる
 - ものが二重に見える
- あてはまる症状があれば、早急に専門病院を受診してください。

●夏の脳梗塞の原因

脳梗塞が夏に起こりやすい主な原因は、**脱水**です。気温の上昇により、汗をたくさんかくと、血液中の水分量が不足します。そうすると、血液がどろどろの状態になり、血栓ができやすくなります。

暑い夏は、就寝中に脱水が起こりやすく、また夜間に血圧が下がり、血流が滞って血管が詰まりやすくなります。飲酒は尿量を増加させ脱水の原因になります。これらが重なると夜間に脳梗塞が発症しやすくなります。

【脱水以外の原因】
高血圧、糖尿病、高脂血症、不整脈、肥満、喫煙、飲酒

動脈硬化が促進!

●脱水の予防

- こまめに水分を補給する
- 夜の大量飲酒は避ける
- 就寝前にコップ1杯の水を飲む
- 冷房は適温を保つ

水分不足は様々な健康障害を引き起こします

水分を20%失うと死亡の恐れ

10%失うと 筋肉の痙攣、循環不全などが起こります。

20%失うと THE END 死に至ります。

5%失うと 脱水症状や熱中症などの症状が現れます。

●脳梗塞の治療

脳梗塞の治療は、一刻も早く始める必要があります。脳梗塞のタイプによって治療法は異なりますので、医師の指示に従いましょう。

治療薬	効果
血栓溶解薬	血管に詰まった血栓を溶かし、血流を回復させる薬です。発症 4.5 時間以内に投与すれば、大きな効果が期待できます。
抗血小板薬	血小板の働きを抑え、動脈内で血栓ができないようにし、急性期の悪化と再発を防ぐ薬です。アスピリンなどが広く用いられています。
抗凝固薬	血液を固まりにくくすることで、心臓や静脈内で血栓ができないようにし、急性期の悪化と再発を防ぐ薬です。
脳保護薬	脳梗塞が起こったときに発生する有害物質(フリーラジカル)を取り除き、脳細胞を壊死から守る薬です。後遺症を軽減する効果が確かめられています。

●FAST を覚えよう!

脳梗塞の発症のサインにより早く気がつくための「FAST」という確認方法があります。「FAST」とは、脳梗塞でおこる典型的な3つの症状、**顔の麻痺(Face)**、**腕の麻痺(Arm)**、**ことばの障害(Speech)**の頭文字と、**発症時刻(Time)**を組み合わせた言葉です。

F Face, A Arm, S Speech, T Time

- Point 脳卒中の予防の10カ条
1. 手始めに 高血圧から 治しましょう
 2. 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
 3. 不整脈 見つけ次第 すぐ受診
 4. 予防には たばこを止める 意志を持って
 5. アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
 6. 高すぎる コレステロールも 見逃すな
 7. お食事の 塩分・脂肪 控えめに
 8. 体力に 合った運動 続けよう
 9. 万病の 引き金になる 太りすぎ
 10. 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

「FAST」という言葉からもわかるように、脳梗塞治療は時間(Time)との闘いです。症状に気づいたら、すぐに専門病院を受診しましょう。

また、脳梗塞は再発しやすい病気です。再発を予防するには、まず生活改善を行うことです。高血圧や糖尿病、喫煙、肥満及び運動不足、多量飲酒などは脳梗塞の発症の危険性を高めてしまいます。規則正しい生活と禁煙、減量に努めることが重要です。

<参考> 国立循環器病研究センター循環器病情報サービス、NO!梗塞. ネット