

夏に要注意！脳梗塞

心臓病や脳血管障害(脳卒中)といった血管疾患は、冬に多く発症することが分かっています。しかし、脳梗塞については、暑い季節だからこそ、おこりやすい脳梗塞があります。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！

●○脳梗塞とは？○●

脳梗塞は、脳の血管が細くなったり、血管に血栓が詰まったりして、脳に酸素や栄養素が送られなくなるため、脳の細胞が障害を受ける病気です。脳血管障害患者数(脳卒中※)のうち、日本では約6割を「脳梗塞」患者が占めています。

脳梗塞は詰まる血管の太さやその詰まり方によって、3つのタイプに分けられます(右図)。症状やその程度は障害を受けた脳の場所と範囲によって異なります。

※脳卒中は、大きくは脳の血管が詰まる「脳梗塞」と脳の血管が破れて出血する「脳出血」や「くも膜下出血」に分けられる。

●○夏の脳梗塞の発症原因○●

夏は湿気や暑さで大量の汗をかいたため体が脱水症状になりやすくなります。脱水症状が起きると血液中の水分が不足して、血液が粘度を増し、血栓が出来やすくなります。また、夏は体の熱を放出しようと末梢血管が拡張し、血圧低下状態になっています。健康な人であれば血液の流れが悪くならないよう調整機能が働きますが、生理機能が低下している高齢者等では、血管拡張作用により血流が遅くなり血栓が出来やすい状態にあります。

特に、高血圧や糖尿病等の生活習慣病や不整脈といった脳梗塞の危険因子をもった人では、脱水症状が誘因となって、脳梗塞が起こりやすくなります。

脳梗塞のタイプのうち、脳動脈の動脈硬化が原因となるラクナ梗塞やアテローム性脳梗塞は、脱水などを契機するので、暑い季節には特に注意が必要です。

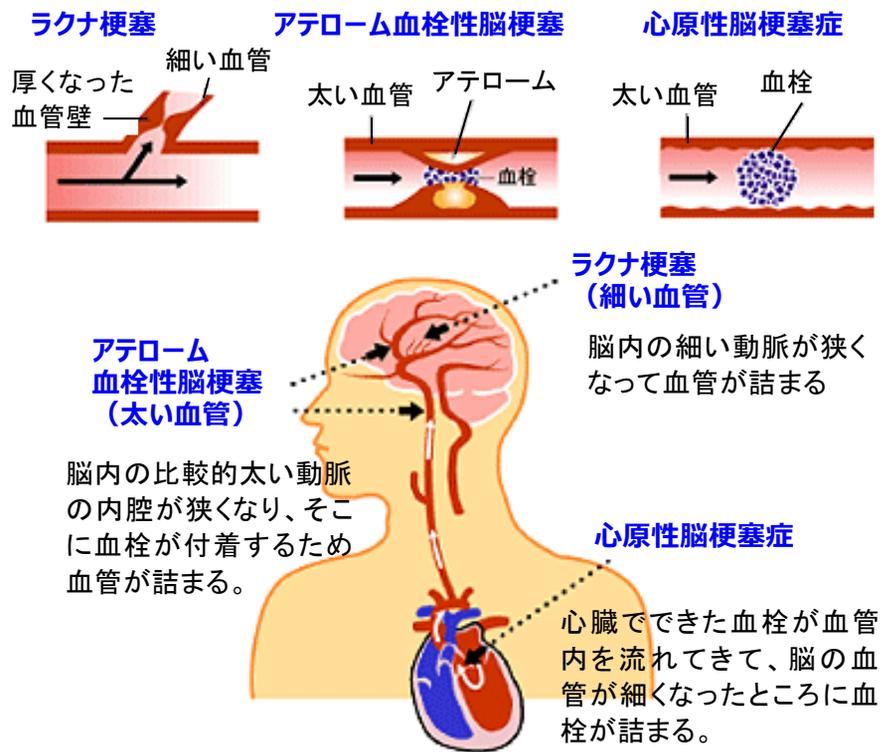
一方、心臓を原因とするタイプの脳梗塞は、脳出血と同様に冬に多く発症するといえます。

●○気づかれにくい夏の脳梗塞○●

脳梗塞の症状は、軽症から重症のものまで様々で、軽症の場合は「少しおかしい」と感じる程度のことでも少なくありません。そして、脳梗塞が起きたときにみられる「半身の麻痺、脱力、しびれ、ろれつが回らない」などの症状は、夏に起こりやすい熱中症の症状とよく似ています。そのため、実際には脳梗塞が起こっていたのに、熱中症と考えて様子を見てしまい、発見が遅れることがあります。夏には特に症状の軽いタイプの脳梗塞が見逃されやすいため注意が必要です。次の兆候があったらすぐ医療機関を受診しましょう。

- 片側の目が見えにくい、物が二重に見える
- 片側の手足に力はいらない、体の半分がしびれる
- ろれつが回らなくなる、言葉が出にくくなる
- 顔の片側が下がり、ゆがんでいる
- めまいがする
- ふらついて立てない、歩けなくなる

図.脳梗塞の種類



夏の脳梗塞の対策！

★水分不足にならないよう

にしましょう

- ・夏の脳梗塞で特に注意が必要な時間は、起床後の2時間以内です。起床時は血圧が上昇するので就寝前と起床後にコップ1杯の水を飲むのが脳梗塞の予防に繋がるといわれています。
- ・こまめに水分補給をする。喉が渴いていなくても時間を決め少しずつ摂取するようにします。
- ・お酒お飲みすぎは禁物。お酒には利尿作用があるため、水分の排泄を促し脱水症状が進んでしまいます。

★危険因子を管理しましょう

脳梗塞の発症リスクを下げるには、危険因子リスクを管理する事が重要です。

【主な危険因子】高血圧、糖尿病、脂質異常症、心房細動

- 参考) 1)脳卒中(夏に多発する脳梗塞),セルフメディケーション・ネット <http://www.self-medication.ne.jp/health/004.php>
 2)脳梗塞は冬の病気?夏の病気,国立循環器病研究センター http://www.ncvc.go.jp/pr/release/20180425_press.html
 3)夏に気をつけたい 夏に起こる脳梗塞,NHK今日の健康 2019.6

山口市小郡下郷844-4

三好薬局