



2024年 保健便り 7月号



夏にも多い脳梗塞

●夏の脳梗塞の原因と種類

脳梗塞は冬に多い病気と知られていますが、夏にも多く発症しています。夏は汗を多くかくため水分不足になり、血液がドロドロしてくるのが大きな原因です。

脳梗塞は脳の血管に血栓と呼ばれる血の塊が詰まることで血流が途絶え、脳の組織が壊死していく病気です。脳の細い血管に動脈硬化が起きて詰まる「ラクナ梗塞」、脳の太い血管に血栓が出来て詰まる「アテローム血栓性脳梗塞」、心臓の血管内にできた血栓が脳の血管で詰まる「心原性脳梗塞」の3タイプに分けられ、ラクナ梗塞とアテローム血管性脳梗塞が夏に多く発症しています。

この二つの脳梗塞が夏に多く発症する大きな原因は脱水です。夏の暑い時期、汗を多くかくことで血液中の水分量が不足します。そのため、血液がドロドロになり、血栓ができやすくなります。

また、夏は体の熱を放出しようと血管が拡張します。血管が拡張すると血液がゆっくり流れるため血栓ができやすくなり、血管の詰まりにつながります。

●夏の脳梗塞予防対策

夏の脳梗塞予防の対策は水分補給が重要です。喉が渇いたと感じるときには既に脱水が始まっています。喉の渇きを感じる前に、時間を決めて1~2時間ごとに定期的に水分補給をしましょう。脳梗塞は睡眠中や起床後に発症しやすいため、就寝前と起床後の水分補給も大切です。

緑茶やコーヒーなどのカフェインが含まれた飲み物やアルコール類には利尿作用があるので、水分補給には適していません。麦茶などノンカフェインでミネラル分が入っているものがお勧めです。

また、ジュースやスポーツ飲料は糖分が多く含まれているため、飲みすぎないようにしましょう。