

診察室から 暑さと脳卒中

院長 福田 雄高

今年は6月の終わりから、もはや梅雨ではなく、猛暑です。また例年以上の暑い夏がやってきそうな勢いを感じます。

夏は湿気や暑さで大量の汗をかくため、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、血栓ができやすくなります。また、夏は体の熱を放出しようと末梢の血管が拡張し、血圧が低めの状態になる様です。健康な人であれば、体内で調整機能が働きますが、生理機能が低下している高齢の方では、調整が難しくなります。特に高血圧や糖尿病などの脳梗塞の危険因子を持った人では、脱水症状が誘因となって、脳梗塞が起りやすくなるものと考えます。脳梗塞のタイプで、脳動脈の動脈硬化が原因となる血栓性脳梗塞は、脱水などがきっかけになりやすく、暑い季節には特に注意が必要です。

脳梗塞の症状は、軽症から重症まで様々であり、軽症の場合はふらつき、めまい、手足の軽いしびれなど少しおかしいと感じる程度のこともあります。夏に起りやすい熱中症の症状と似ており、紛らわしいこともあります。熱中症と考えて様子を見てしまい、発見が遅れることに注意が必要でしょう。

夏の脳梗塞対策

- I. こまめな水分補給 就寝前にコップ1杯の水を飲む
- II. お酒飲みすぎは禁物 お酒には利尿作用あり 特に夜の大量飲酒は避ける
- III. 冷房は適温を保つ

水分を摂取しても、体全体に浸透するまで約20-30分の時間がかかります。水を飲んでも、すぐに血液の流れがよくなるわけではありません。気づかないうちに、皮膚などからも水分は蒸発します。眠っている間に平均するとコップ1杯200ml程度の汗をかいているとも言われます。特に睡眠中は血圧も低下し、脱水状態も加わると脳梗塞に至りやすいものと考えます。

"En julio, el mozo en la acequia o en el pozo" 「7月、用水路の中の支柱や井戸の中」
7月はとても暑い季節であり、暑い日が続くでしょう。より涼しいところで過ごしたいものです。

