



人との距離は2m 保ってマスクを 着けましょう 時には外して 適度な休憩!



暦では夏至を過ぎ7/7に小暑7/22に大暑と、いよいよ本格的な夏を迎えます。高温多湿環境下での新型コロナ対策のマスク着用は、身体に過度な負担をかけ、熱中症のリスクを高めます。屋外で人との十分な距離が保てる時は、マスクを外すようにしましょう。また、マスク着用時には強い負荷のかかる作業や激しい運動を避け、小まめな水分補給を心掛けま

よう。
 さて、今回は暑さが本番を迎えるこれからの時期、熱中症とともに注意が必要な脳梗塞についてまとめました。

冬場より 夏場が多い 脳梗塞 正しい知識で 夏に備えよう!



脳の血管障害は寒い冬場に発症しやすい印象がありますが、脳梗塞に限って言うと実は夏場に多発するそうです。脳梗塞が夏に起こりやすい理由は、暑さや湿気で汗をかき、体内が水分不足になりやすいことが原因。汗により体内の水分が大量に外に出ると、血液がドロドロの状態になり流れにくくなり血管が詰まりやすくなります。脱水が引き金になる脳梗塞は、高齢者や生活習慣病の人だけでなく健康な人でも発症します。予防法と脳梗塞特有の兆候や症状、なったときの対処法などをよく知り、暑い季節に備えましょう。

脱水症状で脳の血管が詰まると脳梗塞に!



脳梗塞とは脳卒中の1つで、脳の血管が細くなったり、血栓(血の塊)が詰まったりするなどして脳に酸素や栄養が送られなくなり、脳の神経細胞がダメージを受ける病気です。梅雨時から夏場にかけては気温や湿度が高く、汗をかきやすいため、それに相当する水分を取っていないと脱水症状になり、血栓ができてやすくなります。特に高齢者は脱水症状を感じにくくなっているため、喉が渇いていなくても定期的に水分を補給することが必要です。脳梗塞を防ぐには日頃の生活習慣の改善も大切で、塩分や脂肪分控えめの食事、適度な運動を心掛け、喫煙、過度の飲酒は避けるようにしましょう。

要注意の時間帯に水分補給の習慣を!

夏の脳梗塞で特に注意が必要な時間帯は「睡眠中と、朝の起床後2時間以内」です。水分が補給できない睡眠中に汗をかき、脱水状態になったところで起床直後に血圧が上がるために、脳梗塞を引き起こしやすくなってしまいます。脳梗塞にならないための予防として、就寝前と起床後にコップ1杯の水を飲むことを習慣にしましょう。



水分不足にならないための予防法

- 時間を決めて小まめに水分補給…喉が渇いていると感じなくても、時間を決めて少しずつ水を飲みましょう。
- 就寝前・起床後にコップ1杯の水…睡眠中は水分補給ができません。就寝前と起床時に水分補給をしましょう。
- お酒の飲み過ぎは禁物…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。
- 空調で室温や湿度を調整…熱帯夜になると睡眠中に大量の汗をかき、体内の水分が失われます。適度にエアコンを使って室温や湿度を調整しましょう。

こんな兆候が1つでもあったら、すぐ救急車を!



- 片側の目が見えにくくなったり、物が二重に見えたりする
- 顔の片側が下がり、ゆがんでいる ※歯を見せるように笑い、片方がゆがむと危険
- 片側の手足に力が入らない、体の半分がしびれる ※両腕を水平に上げて、片方が下がるようなら危険
- ろれつが回らなくなり、言葉が出にくくなる



脳梗塞の治療は時間との勝負です。上記のような脳梗塞の兆候を知っておき、おかしいと思ったらすぐに救急車を呼びましょう。体を動かすことで症状が悪化するリスクがあるので、医療機関へは必ず救急車を利用しましょう。

また熱中症から脳梗塞に移行することもあるそうです。熱中症にかかったら上記のような兆候がないか、本人だけでなく周囲の人にもよく観察するようにしてください。



編集後記

今回も暦の話題から…。今年もまもなく「土用の丑の日」を迎えます。土用というのは立夏・立秋・立冬・立春の前の約十八日間を示す言葉です。そして昔は日のことを十二支(子丑寅卯…)で表していました。つまり土用の期間にある丑の日ということになります。夏場のイメージが強いですが、立秋の前だけでなく四季それぞれにあります。2020年は「土用の丑の日」が2回あって、7月21日を「一の丑」、8月2日を「二の丑」と呼びそうです。ウナギをこの日に食べるようになったのは、江戸時代の蘭学者の平賀源内が鰻屋の売り上げを上げるために広告を出したことが有名ですが、古くは日本最古の歌集「万葉集」に大伴家持が、夏やせにはウナギが効くと友に勧めている和歌があるとか。ウナギ以外にも



「ウ」のつく食べ物がいいそうで、梅干し・うどん・瓜（うり）・うし（牛肉）なんかもいいようです。最近はウナギの価格が高騰しているので、うちは肉うどんになるかな？