

夏の脳梗塞を防ぎましょう

脳梗塞は夏にも多い病気です。今まで脳梗塞や脳出血は血圧の変化が多い冬場に発生しやすいといわれていました。ところが最近では意外に夏にも多く発生していることがわかってきました。そのキーワードは高齢化、脱水、エアコンの三つ。

#### ◎脳卒中の種類

脳出血や脳梗塞を合わせて脳卒中と呼んでいます。脳出血は頭の中の血管が破れて出血することによっておこり、脳梗塞は血管が詰まっておこる病気です。現在では脳出血よりも脳梗塞が多くなっています。これは生活習慣の変化によるものと言われています。脳出血が多かったころは血圧の管理が不十分で、栄養状態も悪く血管が破れやすかったのですが、現在では脂質異常症や糖尿病などによる動脈硬化によって血管が詰まる病気が増えたために脳梗塞が増えているようで、高齢化がこれを一層促進しています。

#### ◎脳梗塞のタイプ

脳梗塞には大きく分けて脳塞栓症と脳血栓症の二つのタイプがあります。脳塞栓は心房細動を代表とする不整脈などで心臓の中などにできた血栓が血管をとおって脳の血管を詰まらせるものです。脳血栓は脳の血管が細くなって詰まるもので、その原因のほとんどは動脈硬化です。誰でも加齢とともに動脈硬化は起こってきますが、高血圧、肥満、糖尿病、脂質異常などの生活習慣病や喫煙、アルコールの過剰摂取などはこれを進行させます。

#### ◎脱水と脳梗塞

生活習慣病を持った人では血管が詰まりやすくなっておりこれに脱水が加わると血液が固まりやすくなり血栓ができやすくなります。夏に脳血栓が多い理由は脱水に陥ることが多いからです。減量や過労は脱水症に陥りやすく若い人でも水分補給を怠ると脳血栓の危険性が増します。

#### ◎高齢化と脳梗塞

加齢とともに動脈硬化によって血管は細くなり詰まりやすくなります。高齢人口の増加によって脳梗塞も増加するのは当然です。高齢になると体内の水分量が減少し、体温調節機能が低下し、暑さを感じにくい、汗をかきにくい、のどの渇きに気付にくいといった熱中症を引き起こしやすい体質になります。水分のこまめな補給が脳梗塞の予防につながります。

#### ◎エアコンと脳梗塞

エアコンで快適な涼しさの中では、乾燥した空気によって、汗をかかなくても体の水分が奪われています。夏はこのような室内でも水分の補給を心がけ脱水の予防が大切です。エアコンの嫌いな老人は、のどの渇きも感じにくい中で熱中症になりやすく、熱中症になると体の中の水分が失われ血液が固まりやすくなって脳梗塞を引き起こします。脳梗塞は早期に治療すれば治る可能性が高まりますが、当地域では医療機関が対応できないことも多く、こまめな水分補給によって夏の脳梗塞を自己防衛しましょう。

下呂市立金山病院院長 古田智彦。

夏の脳梗塞

広報げろ 2013.07