

# 第2 向陽新聞

利用者様そしてご家族の皆様いかがお過ごしでしょうか？  
8月に入り、いっそう暑さの厳しい日が続いておりますね。日本各地では、この数年のコロナ禍で開催できなかったお祭りや花火大会が開催され、賑わいをみせています。今後も熱中症に注意して暑い夏を乗り切りましょう！

## 夏にも多い脳梗塞

### ●原因と症状

脳の血管が詰まる2つのタイプに注意

脳梗塞は、脳の血管に血栓(塊)が詰まって血流が途絶え、脳の組織が壊死していく病気で、大きく3つのタイプに分けられます。1つは、脳の細い血管に動脈硬化が起こって詰まる「ラクナ梗塞」。2つめは、脳の太い血管に血栓ができて詰まる「アテローム血栓性脳梗塞」。アテロームとは、血液中のコレステロールなどが血管壁に入り込んできた、粥状の塊のことです。3つめは、心臓の血管内にできた血栓が脳に飛んで詰まる「心原性脳塞栓症」です。このうち、ラクナ梗塞とアテローム血栓性脳梗塞が、夏に多くなります。

### 脱水が脳梗塞の大きな原因

ラクナ梗塞とアテローム血栓性脳梗塞が夏に多くなる大きな原因は、脱水です。気温の上昇により、汗をたくさんかくと、血液中の水分量が不足します。すると、一般的にいう血液がドロドロの状態になり、血栓ができてやすくなるのです。また、夏は体の熱を放出しようとして血管が拡張しやすくなります。健康な状態であれば問題はありますが、体の調節機能が低下している高齢者などの場合、これが脳梗塞の原因になります。血管が拡張すると、血流が遅くなるのですが、ゆっくり流れているうちに血液内の成分が固まりやすくなり、血栓ができて血管の詰まりにつながるのです。

### 手足や顔のまひは前触れ

脳梗塞の前触れとしては「一過性脳虚血発作」が知られています。一過性脳虚血発作とは、脳の一部の血流が一時的に悪くなることで起こる、半身の運動まひなどの症状です。しかし、症状は数分から長くても24時間以内に完全に消えてしまいます。具体的には、片側の手足や顔のまひ・しびれ、ろれつが回らない、言葉が出ない、片方の目が見えにくいといった症状です。こうした症状は一過性脳虚血発作ではない場合でも起こることがありますが、念のため、必ず医療機関を受診してください。

### ●治療法とセルフケア

#### こまめな水分補給が大事

夏の脳梗塞対策は、水分補給が第一です。のどが乾いたときには、すでに脱水が始まっています。のどの渇きを感じる前に、水分をとることが大事です。特に高齢者はのどの渇きを感じにくくなっているため、1〜2時間に1回時間を決めて定期的に水分補給をしてください。また脳梗塞は、水分不足になりやすい睡眠中と、起床後に発症しやすくなります。寝ている間、人は500mlくらい汗をかいているといいます。就寝前と起床後は、コップ1杯ほどの水分補給をしてください。なお、緑茶などカフェインの入った飲み物は利尿作用があるので、逆に水分を排出してしまいます。飲むのは水のほか、カフェインの入っていない麦茶もおすすめです。ビールなどのアルコールも利尿作用があり、脱水の原因となるので、飲酒後は必ず水分を補給してください。

#### エアコンの部屋は要注意

エアコンによる乾燥も要注意です。冷房の効いた室内は意外なほど乾燥しており、体内から少しずつ水分が奪われていきます。そのため、気づかないうちに脱水状態になることがあります。室内にいるときでも、こまめに水分を補給するようにしましょう。また、夏風邪などによる下痢も脱水の原因になるので、下痢のときも水分補給に気を配ってください。

#### 生活習慣病や肥満の改善を

夏に限ったことではありませんが、脳梗塞の背景には動脈硬化が潜んでいます。動脈硬化を進行させるのが高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病と肥満です。特に血圧が高いと、血管には常に大きな圧力がかかります。すると、血管壁が傷つくなどで動脈硬化が促進します。そのため脳梗塞を防ぐには、生活習慣病対策も必須です。肉の脂身などの動物性脂肪は、血液をドロドロにしやすいので控えるなど、食生活を改善しましょう。適度な運動も日課にし、生活習慣病や肥満の改善に努めて。また、過度な飲酒は慎み、喫煙者は禁煙を心がけてください。

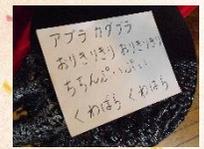
#### 症状が現れたら即病院へ

手足や顔のまひなどの一過性脳虚血発作の症状が出たら、脳梗塞の前触れである可能性があります。そのため、なるべく早く医療機関の受診が必要です。脳梗塞は発症から時間が経つほど、半身のまひや言語障害などの後遺症が残ります。しかし、発症から4時間半以内に血栓を溶かす治療を行うか、6時間以内にカテーテルで詰まった血管を再開通させる手術を行えば、後遺症が軽減する可能性もあります。一部の患者さんには、最終健康確認時刻から6時間を経過後であっても、医師の判断により手術を行える場合がありますが、時間との勝負だということ覚えておいてください。

サカイ健康推進課コラム引用

令和5年  
8月  
第224号

## タカケンさんマジックショー



上: コロナ禍で開催出来なかった大人気! タカケンさんのマジックショーが3年ぶりに開催されました。終始大盛り上がりでした♪  
下: 今回のちぎり絵のモチーフは『菖蒲』!! 可愛い作品が完成し笑顔で記念撮影をしました♪

## ちぎり絵 - 菖蒲

