

H25年8月号

# 熱中症だけじゃない！ 夏こそ気をつけたい 脳梗塞

『脳梗塞』という病気、みなさんも聞いたことがあるかと思います。

患者数は、年々増加傾向にあるこの病...

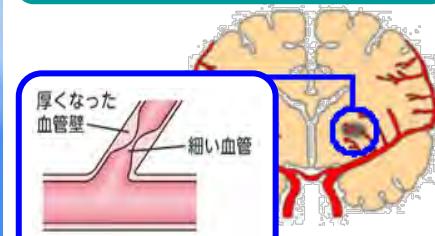
実は、夏に多く発症しているのです！

**死因別死亡者数 第4位**  
(平成24年人口動態調査)

**寝たきりの原因 第1位**  
(平成22年 国民生活基礎調査)

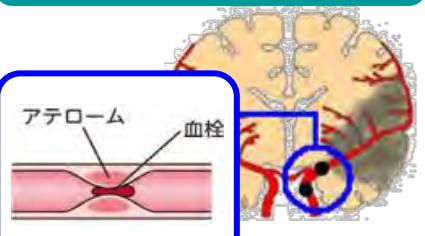
## 脳梗塞

### ラクナ梗塞



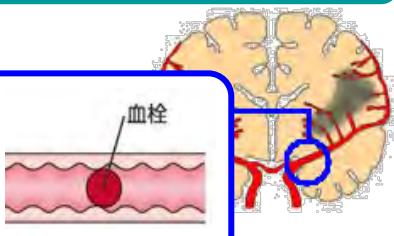
血圧によって、脳の細い血管に負担がかかり、血管の壁が詰まる。

### アテローム梗塞



血管の壁にコレステロールが沈着し、その隙間に血の塊(血栓)が詰まる。

### 心原性脳塞栓症



心臓でできた血栓が、脳の血管まで流れてきて詰まる。

**原因：**高血圧 高脂血症 糖尿病 心疾患

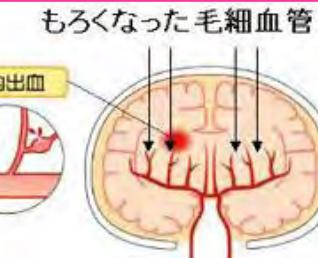
## 脳卒中

血管が詰まる



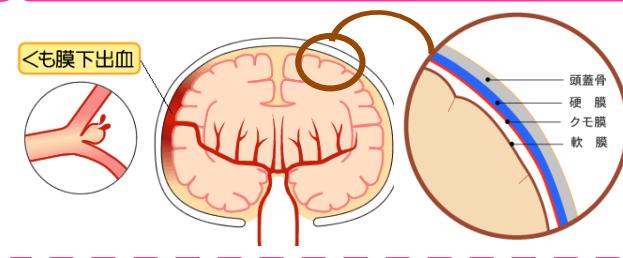
血管が破れる

### 脳内出血



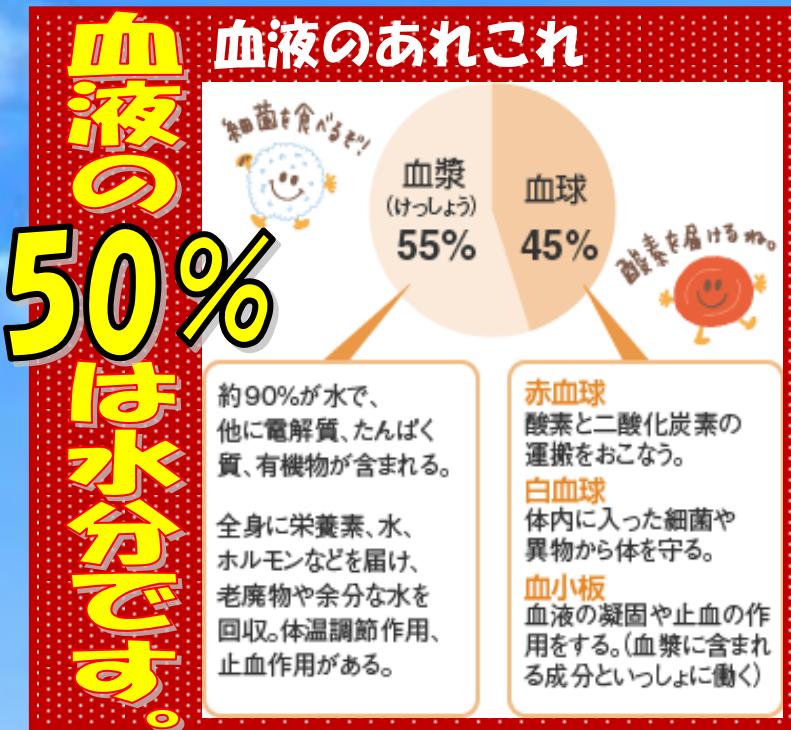
脳の細い血管がもろくなり、破れて脳内で出血する。

### くも膜下出血

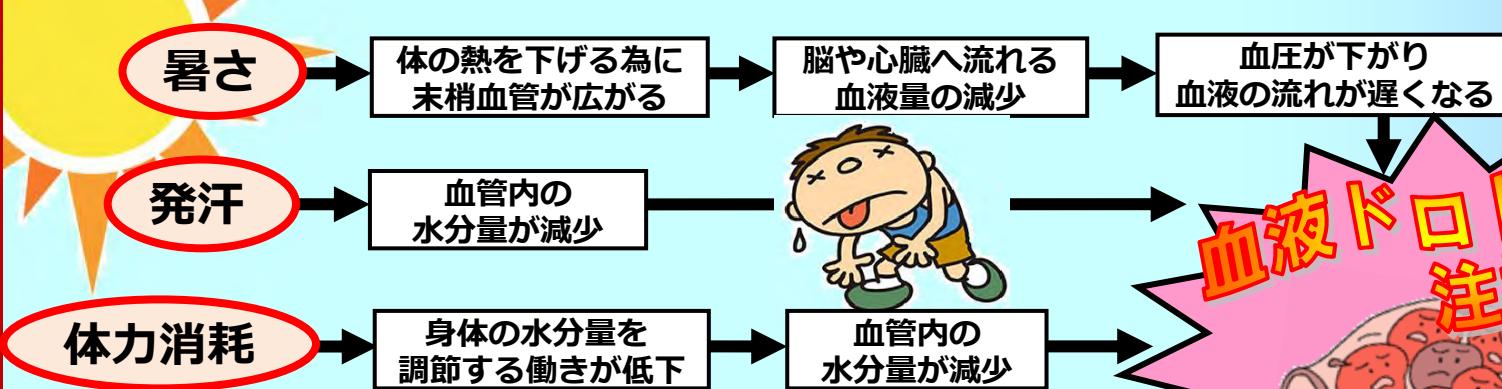


脳を覆っている膜(クモ膜)の下の血管が破裂して出血する。多くは動脈にできたコブ(脳動脈瘤)が破裂して起こる。

**原因：**心疾患 高血圧



## なぜ、脳梗塞が夏に多い理由



夏は、暑さやそれに伴う発汗、体力消耗などにより、『脱水状態』が起こりやすい季節です。脱水により、粘っこくなった血液の中では、血栓ができやすくなります。特に、高血圧・糖尿病・高脂血症などの持病がある方は、かかりつけ医の指示のもと、しっかりと脱水予防に努めましょう。

**生活リズムの乱れも悪影響に…**

**注意報！**



**こんな症状はありませんか？**



**一つでも起きたら、迷わず救急車を！**

## 夏の脱水を防ぐ3つのポイント

こまめな水分補給  
家に帰った時、寝る前、朝起きた時は必ずコップ1杯の水分を、また汗をたくさんかいた時は、スポーツドリンクを摂取しましょう。

アルコールは適量

アルコールの利尿作用で、飲んだ以上に尿となり水分が失われます。1日1合を目安に、飲酒後はコップ1～2杯の水を飲むようにしましょう。

エアコンは適温設定

暑い時は、我慢せずにエアコンを使用し、過剰に汗をかかないように注意しましょう。エアコンの温度は26～28℃に設定しましょう。