



保健師だより

脳梗塞は夏に多い!



国立循環器センターの調査によると脳梗塞は夏に多いことがわかっています。その主な原因は、脱水症状です。夏は汗をかくため、気づかないうちに体内の水分が不足しがちになり、血液の流れが悪化し血管が詰まりやすくなるのです。

脳梗塞は大きくわけて、脳塞栓症と脳血栓症の2つのタイプがあります。脳塞栓症は、心臓付近にできた血栓が移動し、脳の血管を詰まらせるものです。もうひとつの脳血栓症は、脳の血管そのものが狭くなり、血栓ができたりすることで引き起こされ、夏に多くみられます。脳血栓症は、普段健康そうに見えていても脱水症状が引き金となって急に発症します。

夏の脳梗塞を防ぐために、こまめな水分補給を

水分は、摂取しても体全体に浸透するまで約20分かかります。水を飲んでも、すぐに血液の流れが良くなるわけではありません。また、気がつかないうちに皮膚などからも水分は蒸発します。大切なことは、汗をかいていなくても、こまめに水分補給を行うことです。室内にいても脱水症状に気づきにくいのですが、トイレに行ったとき尿の色が濃くなっていたら水分不足のサインだと思ってください。

そして、夏の脳梗塞の予防でもうひとつ大切なことは、睡眠の前後に水分補給を行うことです。普段私たちは、眠っている間に平均コップ1杯程度(200ml)の汗をかきます。夏の脳梗塞は、睡眠中から起床後の時間帯にかけて発症のリスクが高くなります。

予防のために寝る前に水を1杯飲むようにしましょう。

ペットボトル症候群に注意!

暑い夏は、ついつい冷たい飲み物を飲み過ぎてしまいがちです。その水分補給に、清涼飲料水やスポーツドリンクなどの糖分が多量に含まれた飲み物を飲み続けると、急性の糖尿病が起こることがあります。この症状を「ペットボトル症候群」といいます。

甘い清涼飲料水を多量に摂取することで、血液中のブドウ糖やケトン体と呼ばれる成分が異常に高くなり、意識レベルの低下、口渇、多尿、倦怠感、腹痛、嘔気などの症状を引き起こす病気です。



《ペットボトル症候群 セルフチェック》

- 清涼飲料水やスポーツドリンクを毎日飲んでいる
- のどがよく乾く
- 疲れがとれない
- 肩こりがする
- 急に体重が減った
- トイレが近くなった

暑い季節になってきますが、これらの症状が思い当たる方は、要注意です。甘い飲み物はあくまでも味を楽しむための嗜好品で、水分補給には向いていません。出かける時には水やお茶を持ち歩きましょう。汗をかいてのどが渇くのは正常ですが、尿がたくさんでたり、体が異常にだるかったりしたときは、医療機関に相談しましょう。

《清涼飲料水に含まれる砂糖の量》

	糖度	砂糖の量 (スティックシュガーで表示)
スポーツドリンク (500ml)	4.6~11.2%	7.7~18.7本分
炭酸飲料 (500ml)	8.5~12.5%	14.2~20.8本分
野菜・果汁ジュース (200ml)	8.5~12.5%	5.7~8.3本分
缶コーヒー (190g)	1.6~7.4%	1~4.7本分

※スティックシュガー1本=3g