

夏の脳梗塞にご注意



社会医療法人全仁会 倉敷平成病院
副院長(神経内科部長)

高尾 芳樹

意外にも脳梗塞は夏に多い

暑さの厳しい時期になりました。気温や熱中症の話題を多く耳にするこの頃です。熱中症は体の水分不足が引き金になり、適切な水分や電解質の補充が重要とされます。同様に水分不足が大きなリスクになる夏の病気として、脳梗塞、心筋梗塞があげられ、環境省などを中心に数年前から「健康のため水を飲もう」推進運動が展開されています。「目覚めの一杯、寝る前の一杯。」や「しつかり水分 元気を毎日」といった標語やポスターを目にされた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

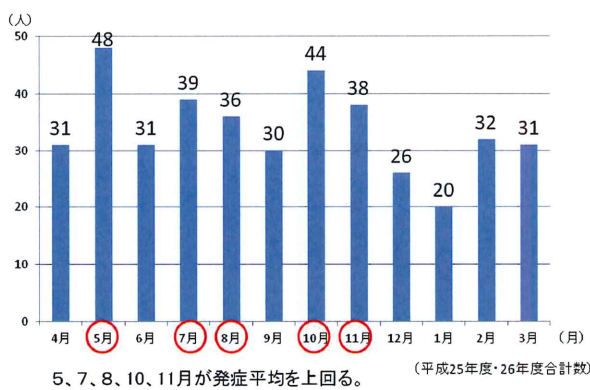
さて、脳卒中は冬の病気という印象がある方も多いと思います。脳卒中は血管の詰まる脳梗塞と血管の切れる脳出血・くも膜下出血に大きく分けられ、2006年に国立循環器病センターから発表された調査結果から、脳梗塞は夏場(6, 7, 8月)に、脳出血は冬場(12, 1, 2月)に多いことが分かっています。

急性期脳卒中約10万例が集計された脳卒中データバンク2015でも同様に夏に脳梗塞発症の多い傾向が示されています。

グラフは平成25年度と26年度の2年間に当院へ入院された脳梗塞患者さんの月別発症者数です。月の平均値を超えているのは夏場の7月8月と季節変

わりで気候の変化しやすい5月と10・11月でした。冬場の12〜2月はむしろ月平均を下回っていました。脱水状態になると血液中の水分が減少し密度が高くなりいわゆるドロドロ血になります。すると、摩擦等の刺激により血液を固める働きをする血小板が小さな塊を作り始め、周りの赤血球や白血球を取り込んで血の塊(血栓)を作り出し、脳梗塞の発症に至ってしまうのです。

平成25年度・26年度の脳梗塞入院患者月別発症分布



もちろん脳梗塞は夏場に多いといっても一年中起り得るわけで、多くの

場合、血管の内腔を狭くしてしまいう動脈硬化が根底にあり、これを促進する高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満などの生活習慣の管理、対策が基本的には大切なわけです。夏場はそれに加えて、適切な水分摂取も重要となるわけです。

夏の脳梗塞予防対策

喉の渇きは脱水の始まりですし、また水分を摂取しても体に浸透するまで20分近くはかかります。ですから、水分補給のコツとしては、第一に、渇きを感じてから水分を摂取するのではなく、渇きを感じる前に取ることが大切です。特に高齢者では喉の渇き自体を感じにくくなっていますから、水分が不足しやすい、就寝前、起床直後、スポーツの前後・途中、入浴の前後、飲酒中に後に水分摂取しましょう。就寝中と起床直後に脳梗塞の発症が多いと言われています。寝ている間に水分摂取はできませんし、寝ている間もよく汗をかきますから、寝る前にコップ一杯の水を飲むことをぜひ習慣づけましょう。

また、夏の日中に活動して汗を多くかいた際には、スポーツ飲料や果汁、キウウリの一本漬、梅干等、水だけでなく塩分など電解質の補充も大切になります。最近では、点滴とほぼ同成分の電解質・補水剤も市販されています(大塚製薬のオーエスワンなど)。

夏には汗をかかなくても脱水を起こすことがあります。代表は、エアコンとアルコールによるものです。エアコンの効いた室内は意外に乾燥しており発汗の自覚がなくても体から水分が奪われていきます。室内にいるときでも定期的に水分を補給しましょう。トイレに行く間隔が何時もより伸びていた

り尿の色が濃かったりすると脱水のサインかもしれません。

アルコールや多量のカフェインを含む飲料は尿の量を増やし体内の水分を排泄するので水分補給としては適しません。寝る前にビールを飲んで水分を取った気になっても、利尿効果により脱水からドロドロ血になり、朝には脳梗塞という場合もあります。ただし、腎臓病や心臓病、頻尿症などで医師に水分摂取について指示がある場合はその支持に従う必要があります。

また、風邪などの感染症では、病原菌に対する防御機構が働いて血液の粘り気が上がりドロドロ血になり易くなることがあります。冷房の効かせすぎなどに注意し夏風邪にからならないようにしましょう。

最後に、お馴染みの脳卒中協会により作成された脳梗塞予防10か条を示します。夏の脳梗塞ではこれに加えて0番目に「適切な水分補給」を加えて頂きたいと思えます。

《脳卒中予防の10か条》

- 1) 手始めに 高血圧から 治しましょう
 - 2) 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
 - 3) 不整脈 見つかれば すぐ受診
 - 4) 予防には タバコをやめる 意志を持って
 - 5) アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
 - 6) 高すぎる コレステロールも 見逃すな
 - 7) お食事の 塩分・脂肪 控えめに
 - 8) 体力に 合った運動 続けよう
 - 9) 万病の 引き金になる 太りすぎ
 - 10) 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ
- ※日本脳卒中協会作成