



脳梗塞は に一番多い!

～危ない人と対処法～



脳梗塞は夏に多いということをご存じでしょうか。

従来、脳梗塞や脳出血などは、血圧が上昇しやすい冬に多い病気として知られていました。ところが国立循環器病センターの調査によると、脳梗塞に限っては夏のほうが多いことがわかっています。歌手の西城秀樹さんも48歳の夏に脳梗塞で倒れましたが、その原因は減量や過労などによる脱水症状でした。このように、若い人にも脳梗塞が増えています。なぜ脳梗塞が夏場に多いのか、その対策はどうすればいいのでしょうか？

脳卒中の症状

- ① 片方の手足、顔半分のマヒやしびれが起きる
- ② ろれつが回らない。言葉が出ない。他人の言うことが理解出来ない
- ③ 力はあるのに立てない。歩けない。バランスが取れない
- ④ 片方の目が見えない。物が二つに見える。片方の視野が欠ける
- ⑤ 経験したことのない激しい頭痛がする

ドクター山口的の 診断



①～⑤のすべてが脳卒中でよくみられる症状です。いずれも突然起きるのが特徴です。最も多いのは、①ですが、両側の指先が徐々にしびれる場合は、脳卒中ではありません。①～⑤の症状があれば、すぐに救急車を呼んで専門医のいる病院に搬送してもらいましょう。とにかく時間との勝負なので、「顔、腕、言葉がおかしかったらすぐ救急車」と覚えてください。①～④は、脳梗塞や脳出血の疑いがある場合。⑤はくも膜下出血に特有な症状です。

【コラム】

寒い冬に高血圧の高齢者が突然倒れる。脳卒中と効いて、そんなイメージをもつ人が多いかも知れない。間違いではないが、実は暑い夏もご用心。少し血圧の高い人や、若い人も気をつけた方がいいようだ。

国内の脳卒中患者は約130万人で、がん、心臓病に次ぐ死因の第3位だ。脳梗塞、脳出血、くも膜下出血の3種類に大別され、最も多いのは脳梗塞。脳の血管が動脈硬化で細くなり、血の塊が詰まり、体のマヒや言語や視覚の障害を引き起こす要因になる。

夏にも要注意なのが脳梗塞だ。汗を多くかき、体内の水分が減りやすい。すると、血液の粘度が増し、血の塊ができやすくなるとみられる。

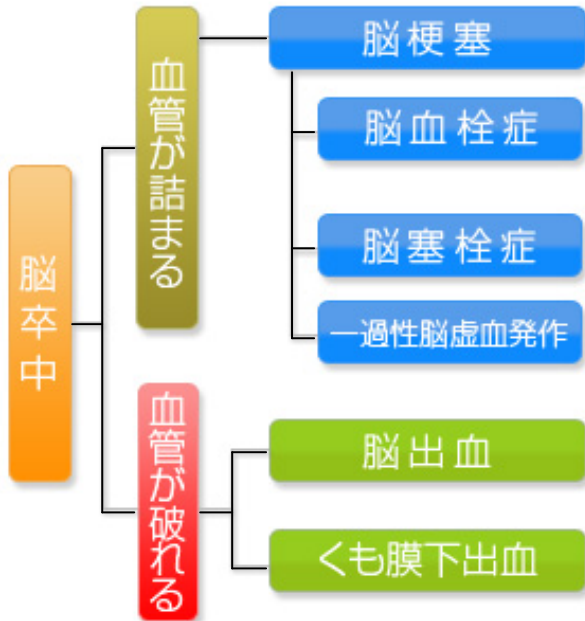
山口武典・国立循環器病センター名誉総長らの厚生労働省研究班の調査で、夏の患者が多いことが分かっている。1999年から1年間、全国の156病院に脳梗塞の患者数を聞いたところ、最も多かったのは、夏の3292人。秋3262人、冬3210人、春2896人と続いた。山口さんは、「脳卒中予防のため、夏は水分補給をこまめにして欲しい」と呼びかける

朝日新聞H22.6.21付より

《参照》

- 脳卒中の正しい知識の普及や予防を目的に活動している、日本脳卒中協会のHP
(<http://www.jsa-web.org/>)
- 田辺三菱製薬が運営するサイト「NO!脳梗塞 net」
(<http://www.no-kosoku.net/>)
- 専門医らが答える電話相談の連絡先
 - ・365日24時間受付
 - 兵庫県： 078-302-4640 (FAX)**
 - ・毎月第2土曜日 10時～16時
 - 京都府： 075-641-9173 (FAX)**
 - ・毎月第4土曜日 10時～16時
 - 大阪府： 06-6629-7378 (TEL)**
06-6629-7377 (FAX)

脳梗塞ってどんな病気？



最近では巨人軍の長嶋名誉監督や歌手の西城秀樹さんなどが脳梗塞で倒られたことを思い出される方もいると思います。脳梗塞とはどんな病気なのでしょうか？

「梗塞」という言葉は、ある臓器に栄養を供給している血管が閉塞することを意味します。従って、脳に栄養を供給している動脈が閉塞、すなわち詰まることが原因で起こるのが脳梗塞という病気なのです。脳梗塞は発症の仕方によって2通りあります。

1つ目は、心臓に心房細動などの不整脈や、弁膜症などの病気があると心臓の中で「血栓」という血の塊が作られ、ある時、その血栓が心臓から飛び出して脳の血管に流れ、割と太い動脈をドン、と詰める（塞栓）タイプ。これを「脳塞栓症」といい、脳梗塞の中でも重症例が多いタイプです。

もう1つは、脳の動脈硬化が元々の原因で、脳の血管内腔が狭くなることにより、その部分に血栓が徐々に形成され、ある時ついに閉塞してしまうタイプ。こちらは「脳血栓症」といいます。

どちらかというとも細めの血管に起こりやすく、前ぶれとして一過性に症状が出る場合があります。症状は病巣の場所や広がりによりさまざまですが、重症例では命にかかわることもあります。

代表的な症状は、半身まひや感覚障害、めまい、構音障害（ろれつが回らない）などです。

夏になぜ脳梗塞が多いのか

最近テレビ番組で、血液ドロドロとかサラサラといった表現を耳にしたことがあると思いますが、その血液ドロドロこそが脳梗塞を引き起こす大きな原因の一つなのです。

前述したように、脳梗塞はいずれのタイプも血栓ができることが原因で血管が閉塞します。血栓は血液がドロドロの状態の時にできやすいのは感覚的にイメージしやすいと思います。

血液というのは、赤血球や白血球、血小板といった血球成分と、液体である血しょう成分とからできています。夏場に汗を多くかいたり、体からたくさんの水分が蒸発したりすると、当然血しょう中の水分も減少します。そうすると、当然血液の粘度（ドロドロの度合いのこと）が高くなり、血栓が形成されやすくなります。

すると、動脈硬化を起こして狭くなった血管では血液の流れが悪くなり、そこで血が固まり、閉塞⇒脳梗塞にいたる、という図式になります。

もちろんそれだけが原因ではなく、夏場にはそういった要因もあるため、他の季節に比べ、脳梗塞が起こりやすいといわれています。

【夏に多い脳卒中】：脳梗塞

【理由】

- 暑くて発汗→血液がネバネバに→血液が流れにくくなる→末梢血管で詰まる
- 暑い→熱を放散するように末梢血管が拡張
→脳や心臓への血液供給が相対的に低下（一過性の虚血状態）
→血圧が低下しやすい→血流速度が遅くなり血栓を作りやすい
- 汗でエネルギーを消耗→心臓の働きや水分の代謝機能が低下→血液がネバネバに



【冬に多い脳卒中】：脳出血・くも膜下出血

【理由】

- 寒い→熱を放散しないように体表部の末梢血管が収縮→血圧が高まる
→脳血管が破れやすくなる



夏の脳梗塞の予防法は・・・上手な水分補給！

●上手な水分補給の仕方

夏の水分補給というと、汗をかいたときに水を飲めばいい…
そんなふうに簡単に考えていませんか。これは2つの点で間違っています。

<間違い1>

水分を摂取しても、からだ全体に浸透するには15～20分程度はかかります。
したがって水を飲んでも、すぐに血液の流れがよくなるわけではありません。
大切なのは、汗をかいていなくても、早め早めに、そしてこまめに水分補給を行うことです。
とくにスポーツ時や外出時など、汗をたくさんかくときは、普通の水よりも、スポーツドリンクが適しています。
からだへの吸収が速いことと、汗と一緒に消耗した塩分などのミネラル補給にも役立つからです（※）

<間違い2>

もうひとつの間違ひは、夏には汗をかかなくても、脱水症状を起こすことがあることです。
その典型は、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、思いのほか乾燥しています。汗をかかなくても、常にからだから少しずつ水分が奪われていきます。したがって室内にいるときも、時々お茶などを飲んで、きちんと水分補給をするようにしましょう。
高齢になるほど、のどの渇きに気付きにくくなるので、定期的に水分をとることが大切です。
室内にいますと脱水症状に気付きにくいのですが、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。
また夏には、仕事帰りや自宅で冷えたビールをグイッと飲むことも多くなります。
ビールなどのアルコールを飲んでいると、たくさん水分をとっているように感じるかもしれませんが、
ところが実際には逆で、アルコール類には利尿作用があるため、飲んだ以上に尿となって水分が排出されてしまうケースが多いのです。
それだけにアルコールを飲むときは、飲みすぎに気を付けると同時に、最後に水を1～2杯飲んでおく習慣をつけるようにしましょう。

※スポーツドリンクは、夏の熱中症予防にも効果的です。
熱中症の場合、水分の補給だけでなく、塩分などのミネラルの補給が必要となるからです。

●睡眠の前後にも水分補給を！

夏の脳梗塞の予防で、もうひとつ大切なことは、睡眠の前後に上手に水分補給を行うことです。
普段でも私たちは、眠っている間に平均するとコップ1杯程度（200cc）の汗をかきます。
真夏の、それも熱帯夜ともなると、それ以上の大汗をかくことも珍しくありません。
また眠っているときは、一般に血圧が低下するため、血液の流れが遅くなり、血栓ができやすい状態になります。
さらに起床する前後からは、血圧が上昇すると同時に、活動に備えてアドレナリンが分泌されますが、これによって血液が固まりやすくなります。
これらの条件が重なるため、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、まず寝る前に水を1杯飲むようにしましょう（※）。中高年になると、睡眠中にトイレに立つことが多くなるため、それを嫌って、夜間には水分をとらない人が少なくありません。しかし、これは大変危険なことです。
むしろ枕元に水を置いて、いつでも飲めるようにしておき、トイレに立った後などに少しでも飲むようにすると、睡眠中に汗で失った水分の補給になります。冷たい水が苦手な人は、湯冷ましを置いておくといいでしょう。
また、朝起きたときに水を1杯飲むことも、夏の脳梗塞の予防につながります。とくに血圧が高めの人や、動脈硬化の疑いがある人は、睡眠の前後の水分補給をぜひ心がけてください。

※寝る前にとる水分には、普通の水か白湯（さゆ）が適しています。
お茶や紅茶、コーヒーなどにはカフェインが含まれているため、寝付けなくなることもあるので注意しましょう。

【脳卒中の予防10カ条】

- 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 タバコを止(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

