

# 脳梗塞 ~夏はキケン?!水分を摂って予防しましょう~

脳卒中は冬に多いイメージですが、脳梗塞に限り夏に発症することが多いと言われています。

## なぜ夏に多いの？

夏場は汗を多くかいて身体からたくさんの水分が蒸発し、水分不足になります。その時一緒に血液中の水分も減少します。すると血液の粘度が高くなり（血液ドロドロ）、血栓ができやすくなります。

### こまめに水分を摂りましょう

水分摂取してから身体に浸透するのは15~20分後といわれています。したがって汗をかいた時や喉が渴いたときでは遅いということ。早めの水分補給が大事です。

### アルコールの飲みすぎは注意しましょう

アルコールを飲むと水分をたくさん摂っていると感ずますが、アルコールには利尿作用があるため、飲んだ以上の水分が尿として排出されます。飲みすぎに気を付けるとともに、最後に水を1~2杯飲む習慣を付けましょう。

### 睡眠の前後にも水分を摂りましょう

私たちは眠っている間にコップ1杯（200ml）程度の汗をかきます。また睡眠前後は血圧の関係で血栓ができやすくなります。それらの予防のために、寝る前・起床時に水を1杯飲むようにしましょう。

水分補給だけが予防ではありません！水分の補給を十分に行うことは重要ですが、脳梗塞の危険因子は高血圧・糖尿病・脂質異常症・喫煙・過度の飲酒・心疾患の存在などがあり、これらに対する生活習慣の見直しも大切です。

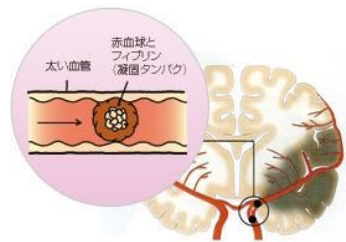


脳梗塞は詰まる血管の太さやその詰まりかたによって3つの種類に分かれます。

### 心原性脳塞栓症

~太い血管で起こる脳塞栓症~

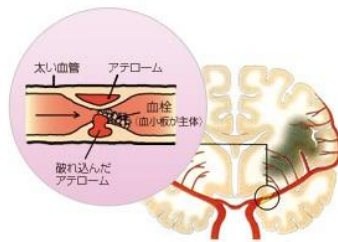
心臓にできた血栓が血流によって脳に運ばれ、脳の太い血管を詰まらせる。心房細動が原因として最も多い。



### アテローム血栓性脳梗塞

~太い血管で起こる脳血栓症~

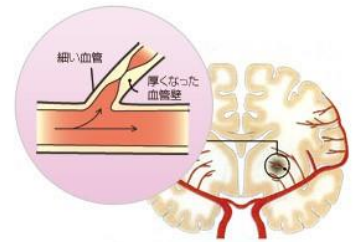
動脈硬化で狭くなった太い血管に血栓ができて詰まる。主に高血圧・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病が原因。



### ラクナ梗塞

~細い血管で起こる脳血栓症~

脳の枝分かれしている細い血管が狭くなって詰まる。主に高血圧によって起こる。



<https://no-kosoku.net/kind/>

## 脳梗塞の発作が起きたら、出来るだけ早く治療を！ 脳卒中の発症時に確認すべき「FAST」

脳梗塞発症のサインにより早く気が付くため「FAST」という確認方法があります。脳梗塞でおこる典型的な3つの症状の頭文字と「T=Time」を組み合わせた言葉です。脳梗塞治療は一刻も早い救急受診が大切です。症状に気付いたら、すぐに受診しましょう。

<b>F</b>	<b>A</b>	<b>S</b>	<b>T</b>
Face	Arm	Speech	Time
顔	腕	言葉	すぐ受診
うまく笑顔が作れますか？	腕を上げたままキープできますか？	短い文がいつも通りしゃべれますか？	症状に気づいたら、すぐに119番を！

[http://www.stop-afstroke.jp/af\\_stroke/locate.html](http://www.stop-afstroke.jp/af_stroke/locate.html)