

# 脳梗塞は夏に多い！

脳梗塞は夏に多いということをご存知でしょうか？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。ところが脳梗塞に限っては夏のほうが多いことが分かっています。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がちになります。そうすると**血液の流れが悪化し、血管が詰まりやすくなる**のです。



予防には水分補給が大切です。夏の脳梗塞には、発症しやすいタイプや時間帯、水分補給のコツ、生活上の注意などに特徴があります。そのため上手な予防法を知っておきましょう。

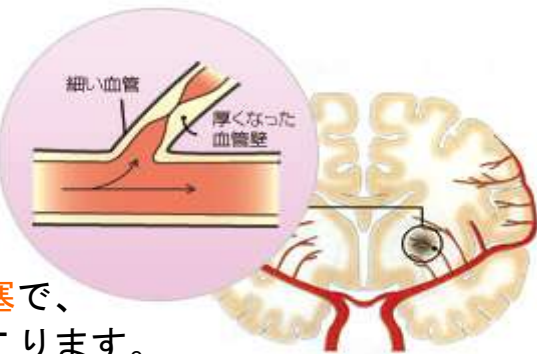
## その前に… 脳梗塞とは？

脳梗塞は、血のかたまり（血栓）ができて血管がふさがり、血液を通じてその先の脳細胞に酸素や栄養を運ぶことができなくなるために、**脳がダメージを受ける病気**です。脳梗塞は詰まる血管の太さやその詰まり方によって3つのタイプに分けられます。

### ラクナ梗塞

脳の細い血管が詰まって起こる脳梗塞【小梗塞】

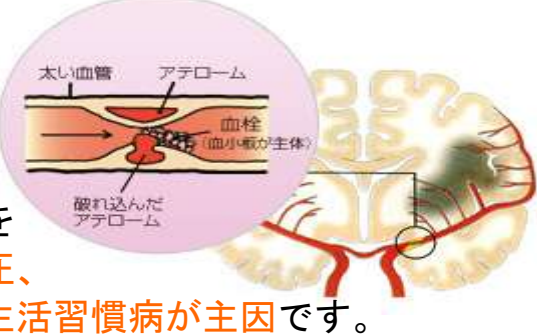
脳に入った太い血管は、次第に細い血管へと枝分かれしていきます。この細かい血管が狭くなり詰まるのがラクナ梗塞です。日本人に**最も多いタイプの脳梗塞**で、主に**高血圧**によって起こります。



### アテローム血栓性脳梗塞

脳の太い血管が詰まって起こる脳梗塞【中梗塞】

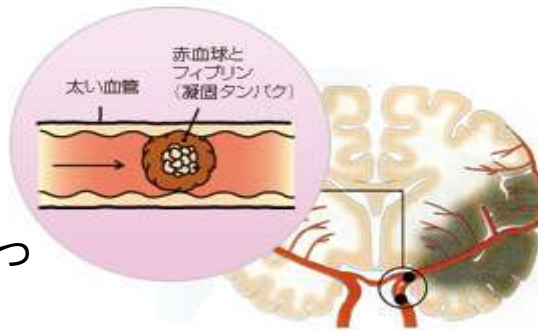
動脈硬化（アテローム硬化）で狭くなった太い血管に血栓ができ、血管が詰まるタイプの脳梗塞です。動脈硬化を発症・進展させる**高血圧、高脂血症、糖尿病**など生活習慣病が主因です。



### 心原性脳塞栓症

脳の太い血管が詰まって起こる脳梗塞【大梗塞】

心臓にできた血栓が血流に乗って脳まで運ばれ、**脳の太い血管を詰まらせる**ものです。原因として最も多いのは、不整脈の一つである**心房細動**。ミスタージャイアンツの長嶋茂雄氏を襲ったのもこのタイプの脳梗塞です。



## なぜ脳梗塞になるのか？

根底には動脈硬化が！

脳梗塞は血管が詰まる病気だけに、多くの場合、その根底には**動脈硬化**があります。つまり**血管の老化**です。年を重ねるとともに、誰でも動脈硬化が起こりますが、それを促進するのが**肥満、高血圧、糖尿病、高脂血症**などの生活習慣病です。その中でも、特に注意したいのは、**高血圧**の人です。



**血圧が高い** → **血管にいつも大きな圧力がかかる**  
**→ 血管壁が厚くなったり、傷つきやすくなる** → **動脈硬化が促進** → **コレステロールなど脂質が溜まりやすくなる。**

特に脳の細い動脈は影響を受けやすく、そこに脱水症状が加わることで血栓ができるリスクが急激に高くなり、脳梗塞に足を踏み入れる第一歩となってしまいます。次のような症状が見られたときは脳梗塞を起こす前触れである可能性もあるので、注意しましょう。

- \* 片方の手に急に力が入らなくなり、はしやペンなどを落とす。
- \* 片方の手や足がしびれたり、感覚がなくなる。
- \* ろれつが回らない、言葉が一瞬出てこなくなる
- \* ものが二重に見える
- \* 重いめまいがする
- \* いつもはない激しい頭痛がする



※これらの症状は一過性脳虚血発作と呼ばれ、症状は一時的ですが、後に脳梗塞を起こすことがあるので早めに検査を受けましょう。

# 脳梗塞を防ぐ上手な水分補給！

脳梗塞は睡眠中と朝の起床時に集中して起こります。血のかたまり（血栓）は明け方にできやすいので、**寝る前に水をコップ1杯飲む習慣**をつけましょう。水分は一度にたくさんとるよりも**1回200ml**をこまめにとるほうが体に負担なく取り込まれます。例えば、こんなふうにとると良いですよ。



夏には汗をかかなくても、脱水症状を起こすことがあります。その典型が、**エアコンとアルコール**です。**エアコンの効いた室内** → **乾燥** → **常に体から水分が奪われている**。したがって室内にいても時々水分補給をすることが必要なのです。特に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、夏には自宅で冷えたビール、外食などでお酒がすすむことも多くなります。



汗はかいていなくても水分は奪われています。



お酒もいけどお水もね！

### ビールなどのアルコールを飲む

**たくさん水分をとっているように感じる** → **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。** お酒好きなお父さん、「おい焼酎で水分をとっちゃって寝る前の水は飲まんでよか！」と言うのはとても危険です！！**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。



# 脳梗塞を予防する食べ物！

脳梗塞の予防には、血液中のコレステロールを低下させ血流を良くする栄養成分を有効に取り入れることが大切です。

## \* DHA (ドコサヘキサエン酸)、EPA (エイコサペンタエン酸)

不飽和脂肪酸でコレステロールや中性脂肪を減らす働きに優れ、動脈硬化を予防します。

●多く含まれている食材



白身魚よりも青背の魚に多く、アジ、サバ、サンマ、イワシ、マグロ、ブリなど

注) 脂肪は飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸に分けられ、簡単に飽和脂肪酸は血液中の脂肪分を増やして、血液をドロドロにさせてしまいます。不飽和脂肪酸はそれらを改善することができる脂です。

## \* タウリン

魚介類に多く含まれ、血中コレステロール値や血圧を下げる働きを持っています。動脈硬化を予防し、眼の網膜に働き視力の衰えを予防します。

●多く含まれている食材



イカ(特にスルメイカ)、カニ、タコ、牡蠣、アサリ、ホタテ

## \* ナットウキナーゼ

納豆から発見された酵素で血栓を溶かす働きに優れています。納豆菌の繁殖によって粘りの中に作り出されるので十分に糸を引かせて食べるとよいでしょう。

●多く含まれている食材

納豆



注)すでに脳梗塞の治療中で、病院から血液が固まるのを防ぐための抗血液凝固剤(ワーファリン)を服用されている方は、納豆に含まれる別の成分ビタミンKが薬の作用を妨げてしまうため逆に食べてはいけません。(他にほうれん草・ブロッコリーなどもビタミンKを含みます)

## ●ワンポイントアドバイス

牛乳や乳製品からカルシウムを多くとる人は、ほとんどとらない人に比べて脳卒中の原因となる脳梗塞の発症が約3割少ないことが分かっています。

1日1杯の牛乳が脳梗塞予防に一役かっています。



## \* 硫化アリル

ねぎやにんにくなどに含まれる刺激臭のある成分で血液をサラサラにして血液中の脂質を減らす働きがあります。硫化アリルの一種のアリシンは、疲労回復にも効果があります。

●多く含まれている食材



にんにく、玉ねぎ、しょうが、ねぎ、にら、らっきょう

## \* 食物繊維

体内で消化されない炭水化物で腸管からコレステロールが吸収されるのを防ぎ、コレステロールを体外に排出します。

●多く含まれている食材



インゲン豆やあずきなどの豆類、海藻類、きのこ類、こんにゃく、ごぼうやれんこん、さつまいもなどの野菜類

## \* オレイン酸

不飽和脂肪酸の一種で血液中のLDL(悪玉コレステロール)を低下させ、一方でHDL(善玉コレステロール)を低下させない働きを持ちます。肝臓に働きかけてインスリンの効き目を改善する作用もあります。

●多く含まれている食材



オリーブ油、ごま油、なたね油、落花生、アーモンド、アボカド

## こんにちは！保健師です！

夏です！海水浴にバーベキュー、アルコールも美味しくなりますよね！農家の方は稲刈りなどされる所もあるでしょう。我慢強い「薩摩隼人」も多いせいか、美味しいビールを飲むために我慢しすぎてしまうと脳梗塞を起こす羽目になってしまうこともあります。水分はこまめに、そして寝る前の1杯の水も忘れずに。それがまさに命の水になりますよ！



# 健康だより

Vol. 40

8月号



# 夏こそ脳梗塞予防！

医療法人青仁会 池田病院  
地域連携室 保健師 救仁郷  
〒893-0024 鹿児島県鹿屋市下祓川町 1830  
電話 0994-43-3434 内線 (271)