

『脳梗塞』という病気、みなさんも聞いたことがあるかと思いますが、患者数は、年々増加傾向にあるこの病…
実は、夏に多く発症しているのです！

死因別死亡者数 第4位
(平成24年人口動態調査)
寝たきりの原因 第1位
(平成22年 国民生活基礎調査)

脳梗塞

ラクナ梗塞

厚くなった血管壁、細い血管

脳内の細い血管に負担がかかり、血管の壁が詰まる。

アテローム梗塞

アテローム、血栓

血管の壁にコレステロールが沈着し、その隙間に血の塊(血栓)が詰まる。

心原性脳塞栓症

血栓

心臓でできた血栓が、脳の血管まで流れてきて詰まる。

原因： 高血圧 高脂血症 糖尿病 心疾患

脳卒中

脳出血

脳内出血

もろくなった毛細血管

脳内の細い血管がもろくなり、破れて脳内で出血する。

くも膜下出血

脳を覆っている膜(クモ膜)の下の血管が破れて出血する。多くは動脈でできたコブ(脳動脈瘤)が破れて起こる。

原因： 心疾患 高血圧

血液の50%は水分です。

血液のあれこれ

血漿 (けっしょう) 55%	血球 45%
----------------	--------

約90%が水で、他に電解質、たんぱく質、有機物が含まれる。

全身に栄養素、水、ホルモンなどを届け、老廃物や余分な水を回収。体温調節作用、止血作用がある。

赤血球
酸素と二酸化炭素の運搬をおこなう。

白血球
体内に入った細菌や異物から体を守る。

血小板
血液の凝固や止血の作用をする。(血漿に含まれる成分といっしょに働く)

なぜ、脳梗塞が夏に多い理由

暑さ → 体の熱を下げる為に末梢血管が広がる → 脳や心臓へ流れる血液量の減少 → 血圧が下がり血液の流れが遅くなる

発汗 → 血管内の水分量が減少 → 血液ドロドロ

体力消耗 → 身体の水分量を調節する働きが低下 → 血管内の水分量が減少 → 血液ドロドロ

血液ドロドロ 注意報!

夏は、暑さやそれに伴う発汗、体力消耗などにより、『脱水状態』が起こりやすい季節です。脱水により、粘っとなった血液の中では、血栓ができやすくなります。特に、**高血圧・糖尿病・高脂血症**などの持病がある方は、かかりつけ医の指示のもと、しっかりと脱水予防に努めましょう。

生活リズムの乱れも悪影響に...

こんな症状はありませんか!?

片方の手足・顔半分のマヒ・しびれが起こる
手足のみ、顔のみの場合もあります。

力はあのに、立てない、歩けない、フラフラする

一つでも起こったら、迷わず救急車を!

片方の目が見えない、物が二つに見える。視野の半分が欠ける

ロレツが回らない、言葉が出ない、他人の言う事が理解できない

夏の脱水を防ぐ3つのポイント

こまめな水分補給
家に帰った時、寝る前、朝起きた時は必ずコップ1杯の水分を、また汗をたくさんかいた時は、スポーツドリンクを摂取しましょう。

アルコールは適量
アルコールの利尿作用で、飲んだ以上に尿となり水分が失われます。1日1合を目安に、飲酒後はコップ1~2杯の水を飲むようにしましょう。

エアコンは適温設定
暑い時は、我慢せずにエアコンを使用し、過剰に汗をかかないように注意しましょう。エアコンの温度は26~28℃に設定しましょう。