



『熱中症と夏の脳梗塞に気を付けよう!』

真夏日や猛暑日が続くと熱中症になりやすくなります。暑さから体が脱水状態になると、脳梗塞も発症しやすくなるといわれています。

◆熱中症について

意識がない場合はすぐに救急車を呼びましょう。救急車が到着するまで、涼しい場所で衣類をゆるめ、体を冷やすようにします。

意識があり応答出来る場合はまずは涼しい場所に移動して、衣類を緩めて風通しをよくします。水分補給は経口補水液が理想的です

分類	症状	対処法
I度 (軽症)	めまい 立ちくらみ 大量の発汗 こむら返りなど	冷所での安静、体表冷却、経口補水液等の補給、見守り
II度 (中等度)	頭痛 嘔吐 倦怠感 虚脱感 集中力や判断力の低下など	冷所での安静、体表冷却、経口補水液等が飲める場合は補給等の応急処置を行った上で病院への搬送
III度 (重症)	意識障害 (つじつまの合わないことを言う、刺激を与えていないと目を閉じてしまう、揺すっても反応がないなど)	直ちに救急車を呼ぶ

が、スポーツドリンクや水1ℓに1〜2g(小さじ1/5程度)の食塩を溶かした食塩水を飲むことも有効です。ただし、水分が摂れない場合や応答が鈍い場合は重症化する恐れがあるので、医療機関を受診するようにしましょう。

◆脳梗塞について

脳梗塞は疾患自体が命を脅かすだけでなく、半身まひや言語障害など重い後遺症が残ることがあります。動脈硬化を引き起こす生活習慣病のある人は注意が必要です。意識を失って倒れた場合はすぐに救急車を呼びましょう。治療の開始が早いほど後遺症を最小限にとどめることができます。おかしなことと思ったら次の項目をチェックしましょう。

〈脳梗塞チェック〉

- ①顔のまひ
・「イー」というと片側が下がる。
・顔がゆがんでいる。
- ②腕のまひ
・手のひらを上にして両腕を伸ばすと片腕だけ落ちる。
- ③会話の異常
・それつが回らない。言葉が出てこない。

これらの症状が1つでもあれば脳梗塞の可能性が高いと考えられます。すぐに発症した時間を確認し、救急車を呼びましょう。

◆夏の水分補給について

熱中症、夏の脳梗塞の引き金になるのが体の脱水です。1日に必要な飲み物の量は1・2〜1・5ℓです。汗を大量にかく場合は更に飲む量を増やす必要があります。

水分補給のコツは「のどが渇く前」「こまめ」に少量ずつが基本になります。特に運動の前や暑い場所に行く前にはしっかりと水分を摂ることが大切です。また、睡眠中や入浴時など日常生活の中でも脱水しやすいタイミングがあるので、それを意識した水分補給を心がけましょう。

水分として飲むものとしては麦茶や水が理想的です。コーヒーや緑茶、ジュースは水分補給としては吸収が悪いものになります。アルコール類は水分補給になりません。アルコール類を飲むときは水と一緒に飲むようにしましょう。

