



◆脳梗塞は夏場に多い!?

夏には熱中症以外にも注意が必要な重大な病気があります。それは、脳や心臓の血管が詰まる「脳梗塞」「心筋梗塞」です。

夏は体内の温度が上昇すると、体内の熱を発散しようと血管が拡張し血圧が低下します。また発汗により水分が不足して血液が濃くなります。その結果、血栓を作り、脳血管が詰まりやすくなります。

◆脳梗塞の症状

脳梗塞は血の塊（血栓）が血管を塞ぎ、血液が脳細胞に酸素や栄養を運べなくなるために、脳がダメージを受ける病気です。脳に十分な血液が届かなければ脳細胞は

壊死してしまいます。

高齢者に多い病気ですが、単に加齢だけが原因ではなく、高血圧や糖尿病・心臓病、喫煙や飲酒などの生活習慣の乱れが危険因子となる生活習慣病のひとつです。

脳梗塞の具体的な症状は、脳細胞のどの部分が壊死したかによって異なります。手足の動きに関する部分なら、手足がしびれたり、麻痺して歩行が困難になります。言語に関する部分なら、ろれつが回らなくなったり言語障害が起きます。顔半分に麻痺が残ったり、突然一時的に片目が見えなくなることもあります。

◆脳梗塞を含む脳卒中を早く発見する方法「FAST」

脳梗塞を含む脳卒中を早期に見する方法にFASTがあります。脳卒中の主要な症状の頭文字をとったチェック方法です。

「症状が出てから4時間半以内」で、病巣が比較的小さく脳出血を起こしたことがない場合は、血栓を溶かして脳の血流を再開させる薬が使えます。この治療を受けた場合、約4割の患者さんは、症状がほとんどなくなる程度まで回復することができるといわれています。脳卒中が疑われたら、ためらわずに早急に受診してください。

◆夏場の脳梗塞を予防するには

- ① 脱水にならないよう水分補給はこまめにしましょう。
- 睡眠中と朝の起床後2時間以内に集中して脳梗塞が発症することがわかっていきます。就寝前と起床後にコップ一杯ずつの水を飲むことが夜間の脱水を予防します。
- ② 寝る前の飲酒は控えましょう。
- お酒で水分をとったと考えがちですが、発汗作用や利尿効果があるため、逆に水分が失われていき、血液を『サラサラ』から『ドロドロ』にしてしまいます。

健康福祉課 保健グループ

FASTチェックで脳卒中に早く気付く



Face 顔の麻痺



Arm 腕の麻痺



Speech 言葉の障害



3つのチェックポイント（顔・腕・言葉）のうちどれか1つでも該当したら、「脳卒中」の可能性大！

Time 症状が出た時刻を確認して

Fast すぐに119番を！

