

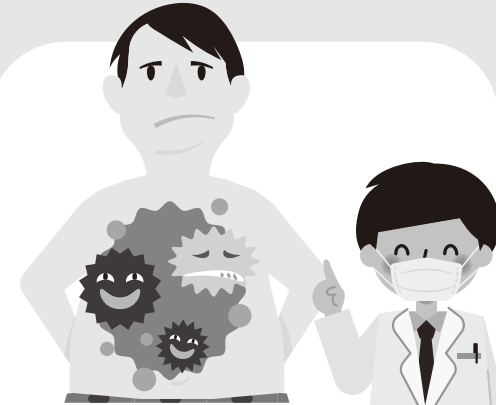
保健師だより

# 夏の脳梗塞に注意！

先月の保健師だよりで「熱中症予防」の記事を掲載しましたが、熱中症の初期からみられる脱水症状から、脳梗塞を発症することがあります。

冬場の脳梗塞は「寒さや気温差から血管収縮が起き、血圧が上がる」ことで起きやすくなりますが、夏場の脳梗塞は「血液中の水分が不足することにより、血液の粘度が高くなり、血栓が出来やすくなる」ことから起きます。

夏は、体の熱を外に出そうとする働きから末梢血管が拡張し、普段より血圧が低下する傾向にあります。健康な人であれば自律神経などの調整機能が働き血液の流れは保たれますが、生理機能が低下している高齢者などでは、血管が広がることで血流が遅くなり、血栓が出来やすい状態になります。



特に、高血圧や糖尿病などの生活習慣病や不整脈といった脳梗塞の危険因子をもった人では、脱水症状が誘因となって、脳梗塞が起こりやすくなります。

## 気づかれにくい夏の脳梗塞

脳梗塞の症状は、軽症から重症のものまで様々ですが、「脱力、しびれ、ろれつが回らない」などの症状は、熱中症の症状とよく似ています。そのため、実際には脳梗塞が起こっていたのに、熱中症と考えて様子を見てしまい、発見が遅れることがあります。次のサインがあったら、すぐに医療機関を受診しましょう。

- めまいがする。ふらついて立てない、歩けなくなる
- ろれつが回らなくなる、言葉が出にくくなる
- 身体の片方の側に異常が出る
  - 目が見えづらい
  - 手足に力が入らなくなる
  - しびれが出る



## 夏の脳梗塞対策(熱中症対策でもあります)

### 1 水分不足にならないようにしましょう。

夏の脳梗塞は、起床後の2時間以内に起こりやすいと言われています。起床時の身体は水分不足であり、さらにこの時間帯は血圧が上昇します。予防のために、眠る前と起きてすぐにコップ1杯の水を飲みましょう。それ以外の時間も、喉が渴いていなくても、少しずつ水分を摂取しましょう。

※夏場のビールは水分を摂ったことにはなりません。お酒は利尿作用があるため、水分の排泄を促し、逆に脱水症状が進んでしまいます。お酒の飲みすぎは禁物です。



### 2 基礎疾患のある方は治療をしましょう。

糖尿病や高血圧といった基礎疾患は、脳梗塞の発症リスクを上げます。治療している方は継続し、血圧や血糖の数値が上がらないようにコントロールしましょう。

治療をしていない方は、定期的な血圧測定や年1回の健康診断で、自分の数値を確認しましょう。



●問い合わせ先 子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3127(内線226)

健康長寿のまちづくり

# 飲酒と認知症について

大量の飲酒は認知症の危険性を高める反面、少量ないし中等量の飲酒は認知症の予防につながる可能性があるといわれています。

研究により、飲酒と認知症の関係性について次のようなことがわかってきました。



no. 1

## 飲酒量と脳の萎縮について

飲酒量が増えるほど脳は萎縮します。一方で断酒することにより、脳の萎縮が改善することも知られています。飲酒量が増えると、萎縮以外にも加齢による記憶・学習低下を促進するといわれています。

no. 2

## 大量飲酒と認知症について

5年間以上、大量の飲酒歴がある高齢男性は、飲酒歴のない高齢男性と比べて認知症の危険性が4.6倍高くなり、うつ病の危険性が3.7倍高くなると報告されています。

長期間、大量の飲酒歴のある方は注意が必要です。

no. 3

## 少量ないし中等量の飲酒と認知症について

1週間に1~6本程度の飲酒(350mLのビールを1本と想定)をする人は、認知症のリスクが低くなるとされています。大量の飲酒は認知症の危険性を高める一方で、少量の飲酒は認知症を予防する可能性があることがわかっています。

しかし、今まで飲酒をしていない人が習慣化した場合、認知症予防につながるという研究結果は出ていません。飲酒する習慣のない方は、今までどおり飲酒をしない生活を続けましょう。

## お酒と上手につきあいましょう

飲酒は認知症だけでなく、アルコール依存症、肝機能障害、メタボリックシンドロームなど多くの健康障害を引き起こします。

適正飲酒を心掛け、お酒と上手につき合うことをおすすめします。



●問い合わせ先 上毛町地域包括支援センター(げんきの杜内) TEL 84-7322

## 豊前築上在宅医療・介護連携推進事業からのお知らせ

ホームページがリニューアルされています。ぜひご利用ください。



豊前市・築上郡の医療と介護の検索は  
**あんしんねっと**



「医療機関を探したい」「介護事業所を見つけたい」そんな時にご活用ください。