



『夏に向けた脳梗塞予防作戦』

暑くなるこれからの季節には、脱水が原因で起こる脳梗塞に注意が必要です。

■ 脳梗塞とは

脳の血管が詰まる病気です。脳の血管が破れる病気（脳出血・クモ膜下出血など）と併せた総称で、脳卒中（脳血管疾患）とも呼ばれています。

脳梗塞は半身不随や寝たきりになったり、亡くなることもある病気です。初期に適切な治療を受けることができれば、後遺症なく回復したり、リハビリで回復する方もいらっしゃいます。

■ これからの季節は、脱水対策で脳梗塞予防

脱水状態になると血液がドロドロになり、血管が詰まりやすくなってしまいます。

私たちは就寝中にコップ1杯程度の汗をかいていますが、暑い季節は汗の量が増え、寝ている間に脱水が進んでしまいます。

また、エアコンを使うことで室内が乾燥し、気づかないうちに体内の水分が失われて脱水状態になってしまうこともあります。

寝る前と起きた時にコップ1杯の水を飲み、脱水と脳梗塞を予防しましょう。



■ 予防のポイントは生活習慣の改善です

病気の発症も、重症化も、生活習慣の改善をすることで抑えられる可能性があります。

① 毎年健診を受け、必要があれば治療をする

高血圧・糖尿病・脂質異常症・不整脈は、脳梗塞の危険因子です。定期的な健診で自分の健康状態を把握し、治療が必要な人は医療機関を受診しましょう。

② 禁煙する

タバコを吸っていると多血症(血液が濃い状態)になり、脳梗塞のリスクが上がります。タバコを吸わない方も、副流煙を避けましょう。

③ 生活習慣病や肥満予防の対策を心がける

肥満及び運動不足や多量飲酒も危険因子となります。

塩分の摂取量を減らし、野菜や果物を増やしましょう。飲酒は適量を守ります。そして、適度な運動習慣を身につけましょう。

脳血管疾患で医療機関を受診された当国保組合被保険者のうち、74.5%に高血圧症、65.8%に脂質異常症、39.9%に糖尿病がみられました。これらの病気を良好な状態にコントロールすることが、再発や重症化を予防するカギになります。

当国保組合令和3年6月診療分の脳血管疾患のレセプト分析より

【引用・参考】

- 1) [脳血管障害・脳卒中 e-ヘルスネット 厚生労働省](#)
- 2) [「健康のため水を飲もう」推進運動 厚生労働省](#)