



森クリニック  
〒089-2104 大樹町字大樹6-22  
TEL 01558-6-5811  
内科・循環器ハートサウンズもリクリニック  
〒080-0028 帯広市西18条南3丁目1-21  
TEL 0155-58-5077

# The Heart Times

## 脱水症と脳梗塞

### —冬を迎える前に対策を—

もうすぐ夏も終わり・・・夜になると涼しい風が吹くようになってきました。汗をかきやすい夏だけではなく、冬にも起こりえる脱水症。皆さんは脳梗塞と脱水症の関係についてご存知ですか。

### ●脳梗塞が増加！

**日本人死亡原因の第3位で、病気がなかった場合に要介護状態となる原因の第1位である脳卒中（脳血管疾患の総称）。大きく分けると「脳梗塞」「脳出血」「くも膜下出血」があります。その中でも、高齢化や食生活の変化に伴い、血管が詰まって起こる脳梗塞が増加しており、全体の7割を占めています。また、脳梗塞を起こした人の7割に何らかの障害が残ると言われています。これまで脳梗塞は中高年に多い病気と言われていましたが、不摂生な食事や運動不足が引き金となって若年者にも増えてきました。**

### ●脳梗塞はどんな病気？

脳梗塞は、脳の血管が詰まる病気です。脳の血管が詰まってしまうと、その先にある脳細胞に栄養分や酸素が行き渡らなくなり、脳細胞がダメージを受けてしまいます。死に至らない場合でも、手足が動かなくなったり、言葉がしゃべれないなどの身体的な後遺症を残してしまいます。

### ●脳梗塞はなぜ起きるの？

主な原因は高血圧・肥満・糖尿病・動脈硬化といった生活習慣病ですが、**体内の水分不足も危険要因**と言われています。

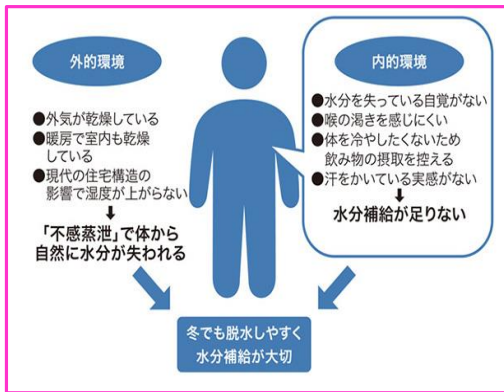


### ●脱水症が引き金に

体内の水分が失われると血液が濃くなり、ドロドロの状態になります。ドロドロになると血液の流れが悪くなり、血管の中で血栓（血の固まり）が生じ、血管が詰まりやすくなるのです。夏の脱水は皆さんもご存知だと思いますが、実は**冬も脱水症に陥ることがある**のです！冬の寒い時期であっても汗をかきまですし、乾燥によって体から水分をどんどん失っているのです。



～ 冬に見られる脱水の要因 ～



※不感蒸泄（ふかんじょうせつ）とは、皮膚・粘膜・呼吸などから意識しないうちに失っている水分のことです。

### ●脱水症状のサイン

- ・肌が乾燥する。
- ・喉が渇き、口の中がねばねばする。
- ・食べ物が飲み込みにくくなる。
- ・足がつかない、体がだるい、目まいがする。

### ●予防と対策

#### ※部屋の乾燥を防ぐ

- 加湿器を使う
- 換気をする
- 洗濯物を部屋に干す
- 水を張ったバケツにタオルをかける
- 石油ストーブには水を入れたヤカンを乗せる

#### ※飲み物、食べ物で水分補給

- 3度の食事やおやつの時に水分を多く
- 朝起きた時、夜寝る前、トイレに起きた時などにも水分補給
- 水分や電解質が豊富な食べ物を食べるように心がけましょう。ホウレンソウや小松菜などの緑黄色野菜やミカンやリンゴなどの季節の果物が豊富です。

喉が乾いていなくても、意識してこまめに水分を補給するようにしましょう。生命の危険にさらされるだけでなく、身体的な後遺症を残してしまう脳梗塞。介護者なしでは日常生活を送れなくなることもあります。脱水症を予防し、脳梗塞の発症を予防しましょう！！

### ～あとがき～

### ナスがのぼせた身体を冷やしてくれる？

ナスのアクには癌を予防する成分がふくまれています。また、熱を冷ます、血液の循環を良くする、尿の出をよくする他のほせや高血圧の改善に良いとも言われています。

「秋ナスは嫁に食わずな」ということわざがありますが、これは秋ナスがあまりにも美味いので、嫁に食わせるなという意味ではなく、ナスが身体を冷やすため、お嫁さんの身体を気遣った優しさから生まれたことわざだったんですね。

