

夏場の脳梗塞に注意

～見過ごしてしまう「前兆」とは～

急に暑くなってきました。この時期ストレスが続いたり、長時間労働したりする人には、
脳梗塞のリスクに注意しましょう。

若くても油断は禁物です！！

仕事が忙しく2日前から頭が痛い、首が凝るという症状ありませんか。夜遅くまで打合せ、その後お酒を飲んで就寝・・・翌朝、カラダがだるく血圧を測ると・・・180/120・・・すぐに病院で受診した結果、高血圧による頭痛で、脳血管障害の恐れもあるとのこと。安静を指示され、その日は緊急入院となりました・・・このようなことにならないために↓

注意1: 睡眠不足やストレスで血圧上昇。夏場にかけて、汗をかき、水分補給が十分ではない場合、**脳梗塞のリスクも上昇**します。

注意2: 血圧は正常でも、**唇の周りに違和感があり、しびれた感じ**があるときや、体に入力が入らないときなども、脳梗塞の前兆かも・・・受診してください。

※脳梗塞の前兆に、一過性脳虚血発作(TIA)

TIAとは、**脳の血管が一時的に閉塞**するものの、すぐに改善するという状態です。まず、口の周りがしびれたり、体のどちらか半分がまひしたり、言葉が出にくく、舌がもつれたりなどの症状があります。

しかし、すぐに改善するので、安心してしまうことが多く、これが危険なのです。その後、24時間から48時間以内に脳梗塞を起こすことが多いからです。



夏場の脳梗塞予防

1. **水分の補給で脱水防止** 汗をかいて脱水状態になる前に常にミネラルウォーターのボトルを持参して、こまめな水分補給につとめましょう

2. **ストレスと睡眠不足に注意** ストレスが多く、眠りが浅い、朝早く目が覚めてしまって熟睡感がないなどの場合、血圧が上昇していることがあります。寝る前に、身体をストレッチなどで緩めておくと、睡眠の質が改善します。

3. **就寝前の呼吸で自律神経調整** 寝る前の呼吸で睡眠の質は変わります。鼻から息を吸い、吸う息の倍の長さで吐くという呼吸をすると、交感神経の緊張が緩み、血圧が安定します。寝る前の10分間ほど、この呼吸で緊張を緩めてください。

4. **夜のビールはほどほどに** ビールは利尿を促すので、脱水になりやすいといえます。ビールを飲んで水分を取ったと思うのは危険です。

5. **血圧を測ってみよう** 一家に1台血圧計を置いて、時々測る習慣をつけましょう。

普段低くても、急に高いことに気がいたら、睡眠を十分に取って、リラックスする時間を増やしましょう。

6. **症状を楽観的にとらえない** しびれがあったり、言葉が出にくくなったりしたら、すぐ症状が治まっても、必ず受診をしましょう。

何か変だと気付いても、直ぐ治ると、受診するのを遠慮したりすることがあります。脳梗塞は、治療開始が早ければ早いほど、予後がいいので受診をしましょう。

