

『夏血栓』に注意！その症状と対策方法

暑い夏に注意したい症状として、よく耳にするのは「熱中症」であるが、それ以上にコワイ「夏血栓」はご存知でしょうか。

具体的な症状として起こりうるのは、**心筋梗塞、脳梗塞、肺血栓塞栓症**などの症状であり、最悪の場合、死にも繋がるような重い症状です。

血栓とは、血管の中に、血液に含まれるタンパク質や血小板などがたまってしまふこと。

そしてこの血栓の塊が剥がれて、血管を流れ、細い血管に詰まり、詰まった先の細胞が壊死します。



血栓が出来る原因と”夏”との関連性

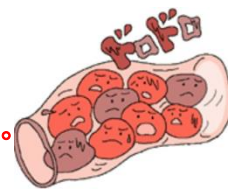
1.血管が障害を起こしている: 高血圧、糖尿病などで、内側が傷ついている状態。

2.血流が悪い: 長時間の同じ姿勢や狭い座席など、血管が圧迫されている状態。

3.血がドロドロとしている: **脂質異常症や脱水症状などにより、血液がドロドロしている状態。**

夏に”血栓”が起こりやすいのは主に【3】が原因です。

熱中症と同じように脱水症状を起こしやすい夏は、血がドロドロになりやすいのです。



夏血栓になりやすい人

特に夏血栓に気を付けるべき人は、**高血圧、糖尿病、高脂血症、メタボリック症候群**などの生活習慣病の人や**慢性肝臓病**の人です。

そして、喫煙をする人、大量の飲酒をする人、妊娠中の人も夏血栓になる可能性が高いです。

気温が32度以上の暑い日は特に注意が必要です。

健康な人でも夏血栓になりますが、特に上記の人は、水分補修をして気を付けましょう。



夏血栓の予防法

1. 血がドロドロにならないような食事: **青魚や納豆**に含まれているナットウキナーゼは、血液をサラサラにする効果があり、予防につながります。食事に日頃から加えるといいでしょう。

2. 水分補給: **ミネラル入り麦茶**はカフェインが含まれないので利尿作用もなくおススメです。体温を下げる作用も認められており、血液サラサラ効果も立証されています。

3. 同じ姿勢でいないこと: 特にデスクワークや運転中など、長時間同じ姿勢でいることが多い場合、**こまめに休憩、姿勢を変えましょう。**



暑い日に体調を崩した場合、まず熱中症を疑いたくなるが、夏血栓という場合もあります。

熱中症と間違わないために違いに気をつけましょう。

脳梗塞: ろれつがまわらない、手がしびれる。

心筋梗塞: 胸に圧迫感、脚のむくみ

急性肺塞栓症: 50m 歩いただけで息苦しい、胸や背中に痛みがある。

熱中症の場合は、体を冷やすなどの処置をするのだが、

脳梗塞などの場合は血栓を溶かす作業をしなくてはなりません。

「熱中症」なのか「夏血栓」なのか判断を間違えた場合、命の危険や、その後の障害が残る可能性があります。**日陰で休んでいたら治る・・・などと思わず、早めに病院で検査を受けましょう。**

