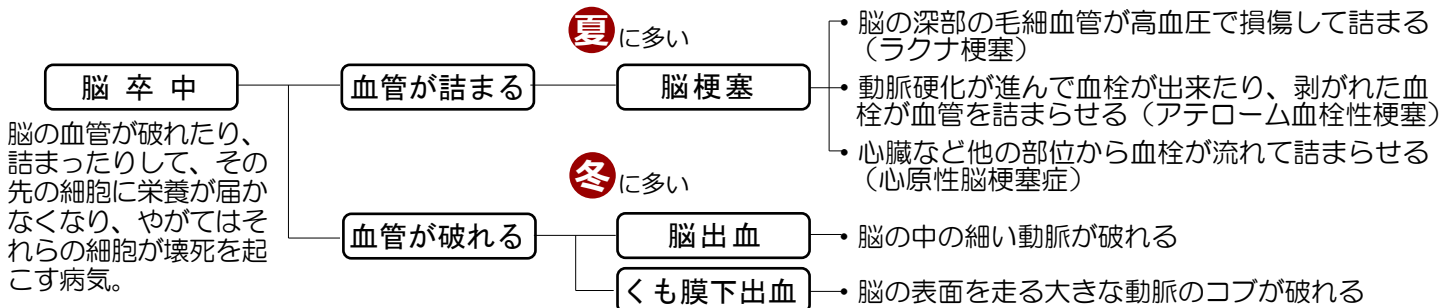


脳卒中や脳梗塞と聞くと、寒い冬に発症しやすい病気だと思える人が多いのではないのでしょうか。ところが、国立循環器病センターの調査で、脳梗塞は夏に多く発症することが明らかになっています。なぜ脳梗塞が夏場に多いのか、その対策について調べてみました。

脳梗塞とは？

国内の脳卒中患者は約130万人で、がん、心臓病に次ぐ死因第3位。脳梗塞、脳出血、くも膜下出血の3種に大別され、最も多いのは脳梗塞だと言われています。



夏になぜ脳梗塞が多い？

夏は温度が上がるため、体内の熱を発散しようと血管が拡張すると血圧が低下します。そして、汗をかくことで水分が不足して血液が濃くなり、脳血管が詰まりやすくなります。つまり、夏の脳梗塞は、体内の脱水症状が引き金になることが非常に多いのです。歌手の西城秀樹さんも48歳の夏に脳梗塞で倒れましたが、減量や過労などによる脱水症状が原因でした。



- 暑くて汗をかいたり、体からたくさんの水分が蒸発すると…
血液がネバネバに→血液が流れにくくなる→抹消血管で詰まる
- 熱を発散するように抹消血管が拡張すると…
脳や心臓への血液供給が相対的に血圧低下となりやすく、血流速度が遅くなり、血栓を作りやすい



※冬に多い脳卒中※

「脳出血」「くも膜下出血」
寒い季節は、熱を放散しないように体表部の抹消血管が収縮するため、血圧が高まり、脳血管が破れ易くなります。

予防と対策

脳梗塞が起こりやすい時期と時間帯は、6～8月の夏場、睡眠中と朝の起床後2時間以内に集中しています。夏の脳梗塞予防は、上手な水分補給が決め手です。

就寝前と起床後にコップ一杯の水を

睡眠中は一般的に血圧が低下するため、血液の流れが遅くなり、血栓が出来やすい状態になります。睡眠中もコップ1杯程度の汗をかきますので、就寝前に水を一杯飲むようにしましょう。血管拡張作用のある野菜スープは特にお勧めです。

また、起床後は血圧が高くなります。朝起きた時もコップ1杯の水を飲むことも夏の脳梗塞予防に繋がります。



こまめな水分補給を心掛ける

水分を摂取しても体に浸透するのは15～20分程度はかかります。大切なのは、汗をかいてなくても早め早めに、こまめに水分補給することです。エアコンの効いた部屋では汗をかかなくても、乾燥による脱水症状を起こす事があります。高齢になるほど喉の渇きに気付きにくいので、温かい飲み物等で定期的に水分補給しましょう。



食事からの水分補給

1日の水分補給の目安は2リットルですが、飲み物だけに頼ると夏バテにつながります。食事からの水分補給もしっかりと行いましょう。

<食事に含まれる水分量>

| | |
|------------------------|--------------------------|
| ご飯1膳 (150g) 約90cc | トマト1個 (100g) 約95cc |
| 茹で素麺1把 (170g) 約120cc | ブロッコリー5房 (100g) 約90cc |
| 豆腐1/3丁 (100g) 約90cc | バナナ1本 (100g) 約75cc |

※血液のサラサラ効果がある食材は、ネギの仲間(青ネギ、ニンニク、玉ねぎ、らっきょう等)です。今が旬の夏野菜では、サラサラ効果と夏バテ予防に良い「トマト、ピーマン、カボチャ、モロヘイヤ」がお勧めです。

田代平農場すぐ近くで「クマ被害」

タケノコ採りに出掛け、熊に襲われ死者4名の被害で、連日の全国ニュースに取り上げられた秋田県鹿角市。当園の田代平農場は、被害のあった大湯田代平地区の一角にあり、被害現場から直線距離で2～3kmの場所です。県内外から沢山の方がタケノコ採り(根曲がりダケ)に訪れる山の幸に恵まれた場所にある農場ですが、冬越し牛蒡を収穫していた5月下旬は、農場周辺や頭上を捜索ヘリが飛び回っていました。

今年は熊の目撃が去年の10倍ありますが、熊に襲われ、これほどまでの被害で出たのは今まで記憶にない

ほどの異常事態。昨年はブナの実が豊作で熊の繁殖が進んだ事とタケノコが不作で、タケノコが好物の熊と入山者が鉢合わせするケースだと言われています。入山規制が敷かれたものの、タケノコ採りの入山者が後を絶たず被害が拡大しました。

私達も畑のすぐ脇には山菜の採れる林があり、休憩時間に山菜やタケノコ採りをする事もあります。今年は怖くて奥までは入れませんでした。トラクターが鳴り響く農場で熊に襲われる事はないと思いますが、周辺の林に注意しながら、作業したいと思っています。