

脱水からなる『脳梗塞』



脳梗塞は冬場に多いというイメージがありますが、6〜8月の夏場に多い事をご存知でしょうか？従来、脳梗塞や脳出血などは、血圧が上昇しやすい冬に多い病気として知られていました。ところが国立循環器病センターの調査によると、脳梗塞に限っては夏のほうが多いことがわかっています。その主な原因は、脱水症状です。夏は汗をかくため、気付かないうちに体内の水分が不足がちになります。そうすると血液の流れが悪化し、血管が詰まりやすくなります。



脳梗塞には大きく分けて、**脳塞栓症**と**脳血栓症**という2つのタイプがあります。

脳塞栓症

心臓や頸部の動脈分岐部にできた血栓がはがれて血流に乗り、脳の動脈につまるために起こります。突然発症し、半身の運動まひや感覚障害、あるいは失語症がみられます。

脳血栓症

脳の血管そのものが狭くなった、血栓ができたことなどで引き起こされます。実は夏に多いのは、この脳血栓症です。脳血栓症は、普段健康そうにみえていても脱水症状が引き金となって急に発

症します。高齢者に限らず、30〜50歳の比較的若い世代でも、発作におそわれて倒れることがあるので注意が必要です。



上手な水分補給の仕方

夏の水分補給というと、汗をかいたときに飲めばいい...と思ってしまうませんか？それは2つの点で間違っています。次のポイントに気を付けましょう。



◆ポイント1◆

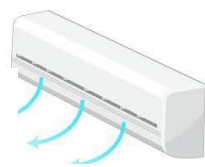
水分を摂取しても、からだ全体に浸透するには15〜20分程度はかかります。したがって水を飲んでも、すぐに血液の流れがよくなるわけはありません。大切なのは、汗をかいていなくても、早め早めに、そしてこまめに水分補給を行うことです。

とくにスポーツ時や外出時など、汗をたくさんかくときは、普通の水よりも、スポーツドリンクが適しています。からだへの吸収が速いことと、汗と一緒に消耗した塩分などのミネラル補給にも役立つからです



◆ポイント2◆

もうひとつの間違ひは、夏には汗をかかなくても、脱水症状を起こすことがあることです。その典型は、エアコンとアルコールによるものです。エアコンの効いた室内は、思いのほか乾燥しています。汗をかかなくても、常にからだから少しづつ水分が奪われています。したがって室内にいる時も、時々お茶などを飲んで、きちんと水分補給をするようにしましょう。高齢になるほど、のどの渇きに気付きにくくなるので、定期的に水分をとることが大切です。



乾燥

注意

脱水



また夏には、仕事帰りや自宅で冷えたビールをグイッと飲むことも多くなります。ビールなどのアルコールを飲んでいると、たくさん水分をとっているように感じられるかもしれませんが、ところが実際には逆で、アルコール類には利尿作用があるため、飲んだ以上に尿となって水分が排出されてしまうケースが多いのです。それだけにアルコールを飲むときは、飲みすぎに気を付けると同時に、最後に水を1〜2杯飲んでおく習慣をつけるようにしましょう。

睡眠前後の水分補給

普段でも私たちは、眠っている間に平均するとコップ1杯程度(200cc)の汗をかきます。真夏の、それも熱帯夜ともなると、それ以上の大汗をかくことも珍しくありません。

眠っているときは、一般に血圧が低下するため、血液の流れが遅くなり、血栓ができやすい状態になります。予防のために、まず寝る前に水を1杯飲むようにしましょう。さらに起床する前後からは、血圧が上昇すると同時に、活動に備えてホルモンが分泌されますが、これによって血液が固まりやすくなります。

これらの条件が重なるため、夏の脳梗塞は睡眠中から起床後の時間帯にかけて、発症のリスクが高くなります。また、朝起きたときに水を1杯飲むことも、夏の脳梗塞の予防につながります。とくに血圧が高めの人や、動脈硬化の疑いがある人は、睡眠の前後の水分補給をぜひ心がけてください。

参考・オムロンHP

(齋藤)

予防が大切



あなたのは良い汗？悪い汗？

蒸し暑い日本の夏、汗が気になる季節ですね。

この汗、良い汗と悪い汗、があります。がご存知ですか？

良い汗とは

水分だけで出てくるサラサラとした汗です！

汗は血液から作られています。

血液からサラサラした水分だけの汗を出すための仕組みがきちんと働いていれば「良い汗」を出すことが出来るのです。

良い汗はさらっとして小粒であり、肌の表面で蒸発しやすく、少ない量でもしっかりと体温調節が出来ます。



悪い汗とは

ナトリウムやミネラル、老廃物も汗と一緒にでてしまい、ベタベタとして不快な汗です。

体温調節の必要もないのにやたらと大量に出る汗も良い汗ではありません。

⤵️ 悪い汗は熱中症をおこしやすくなる

大量の血液を必要とする悪い汗は、皮膚の血流を増やし、脳への血流を一時的に減少させます。神経伝達に必要なミネラルも汗とともに大量に失われ、手足の痙攣を起こしやすくなります。そして最後は脱水症状を起こしてしまいます。

大量の汗で体内の水分が足りなくなると汗も止まってしまうと体温を下げられなくなってしまう意識を失うこともあります。



悪い汗の原因のひとつに運動不足が挙げられます。

運動せず汗をかかない生活を続けていると汗腺機能が低下してしまいます。運動なら有酸素運動を30分以上続けるとよいでしょう。

日常生活で汗腺を鍛え、いい汗をかきましょう

エアコンのきいた室内にいて「汗をかかない生活」をしていると汗腺の機能がどんどん低下していきまます。

適度な運動

ウォーキング、ジョギング、念入りなストレッチなどをしてしっかりと汗をかきましょう！



岩盤浴、サウナ

しっかりと汗を出すのもおすすめです。

半身浴

普段の入浴をシャワーだけで済ませていませんか？湯船に入るとはとても大切。リラックス作用もありますし、一度体温を上げることで、寝つきも良くなります。

体の奥から汗が出てくるように時間をかけてしっかりと汗をかくことが必要です。



ですが！

せっかくいい汗をかいても、それを放置してしまうとこれが肌トラブルの原因となることもあるので注意が必要です。

汗をかいた時のケア

柔らかい吸水性のよいハンカチなどでこまめに拭き取りましょう。

拭いた後は化粧水などで保湿しましょう。

汗を放置すると雑菌が繁殖しやすくなりニキビやあせもの原因ともなります。

市販の汗拭きシートもお肌に合えば良いのですが、エタノールなどが含まれていると逆に肌によくない場合もあるので注意しましょう。



メイクも崩れるし汗はべたつくなどあまりいいイメージを持つていない人も多かったと思うのですが、さわやかな汗をかくと気持ちもすっきりしますよ。

いい汗かいて、心もお肌も健康に保ちこの夏を過ごしましょう！



参考 日本気象協会HP (佐藤)

編集後記

4月から渋谷店で配属となりました、高宮栄佑です。渋谷店には大学の実務実習でお世話になり、この度、入社となりました。趣味は幼いころから続けておりましたバスケットボールとピアノです。学生から社会人へと変わり、生活スタイルも大きく変わりました。仕事も覚えることが多く、ついていくのがやっとの毎日ではありますが、先輩方の助けがあり、様々な事を学べていると感じております。

薬剤師は人の命を預かる職業であるので、簡単にできるものではないと考えます。毎日少しずつでも技術を向上させられるよう努力していかねければと思います。まだまだ未熟ですが、よろしくお願ひします。(高宮)

