

夏場の心筋梗塞、脳梗塞にご注意を

冬場に起きやすいと言われていた脳梗塞や心筋梗塞ですが、実は夏場も汗をかくことで血液中の水分が失われドロドロ血になり、加えて熱を放出するために血管が拡張するので血圧が低下し血液の流れが遅くなり、心臓や脳の血管に血栓が詰りやすくなるため心筋梗塞や脳梗塞の発症につながりやすくなります。

心筋梗塞、脳梗塞が起きた場合に現れる症状は以下の通りです。

<心筋梗塞>

強い胸の痛み、胸が押しつぶされるような感覚、冷や汗
吐き気、嘔吐

<脳梗塞>

手足がしびれる、手足が動かなくなる、物が二重に見える、上手くしゃべれなくなる など

夏場は汗をかいた後はもちろん、特別に汗をかいていないときでも皮膚から水分が自然に蒸発して脱水になることがあります。その対策としてはこまめな水分補給を意識的に行うことが必要です。

また熱帯夜が多い日本の夏は就寝中にたくさん汗をかき、眠っている間は水分がとれないため、朝起きた時に脱水により血流が悪化しているというケースも珍しくありません。そのため、就寝前には喉が渴いていなくても必ずコップ一杯の水を飲むようにしましょう。

起床時も食事の前やトイレの後などに水を一杯飲むようにすると心筋梗塞、脳梗塞の予防につながります。

ただし、カフェインが含まれているコーヒーや紅茶などを飲むと利尿作用によって脱水が起きてしまう場合もあります。ビールなどのアルコールにも利尿作用があり、血管を収縮させる効果があるので心筋梗塞、脳梗塞の予防のための水分補給には向いていません。

日常的に飲むのはふつうの水で十分です。脱水症状になりかけているときは、水よりも吸収が速く、汗で失われたミネラルも補給できる経口補水液や、ミネラル分が含まれている麦茶がおすすめです。汗をかく前、喉が渴く前にできるだけこまめに水分補給をするようにして、暑い夏の季節を健康に過ごしましょう。