

真夏の日差しがギラギラと照りつける日が続いておりますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。  
冬に多いと思われる**脳卒中**(脳血管障害)ですが、実は夏にも多い事ご存じでしたか？

という事で、今回は**脳卒中**についてお伝えします。

**脳卒中**には**脳出血**と**くも膜下出血**と**脳梗塞**がありますが、夏に多いのは**脳梗塞**という血管が詰まる事で起きる脳卒中です。

夏は温度が上がる ⇒ 体内の熱を発散しようと血管が拡張し血圧が低下

+ 汗をかくことで水分が不足 ⇒ 水分が不足し、血液が濃くなる ⇒ 脳血管が詰まる = **脳梗塞**

脳梗塞は初期症状のうちに治療を始める事で、命の危険と後遺症が減る病気と言われてています。

早期発見のため、脳梗塞の初期症状が出ているかもしれない人に対して周りの方が試してみる「**ACT-FAST**」という簡単なテストがあります。

### **F**:Face ( 顔 )

顔の片側が下がる、ゆがみがある  
うまく笑顔が作れますか？  
口角を上げてみる動きをしてみましょう



### **A**:Arm ( 腕 )

片腕に力が入らない  
両腕をあげたままキープ  
できますか？



### **S**:Speech ( ことば )

ことばが出てこない、ろれつが  
回らない  
短文がいつも通りしゃべれますか？



### **T**:Time ( 時間 )

脳卒中は**時間**が勝負！！  
上のひとつでも症状があれば  
発症時間を確認し、救急車を  
呼びましょう



## 脳梗塞の予防

- **就寝前と起床後にコップ1杯の水**  
脳梗塞が起こりやすい時間帯は朝の起床後2時間以内！！
- **塩分制限**  
出汁・酢・柑橘類・香辛料などを使用し酸味・苦味・旨味で減塩食の味気なさを補い、カリウムが多い野菜や果物(トマト・きゅうり・ナッツ類など)で塩分の排出を促す
- **過度の飲酒・喫煙をしない**  
血圧をあげ血管内にストレスが与えられて脳梗塞の原因になります
- **血管強化食品を食べる**  
魚・大豆・バナナ・リンゴなどを適度に摂りましょう

**減塩・野菜食・休肝・減煙・適度な運動**と、常識内の「**健康的な生活**」で脳梗塞は予防できます。

うつ剤、抗精神病薬、ステロイド、経口避妊薬など薬の影響で血栓ができやすくなる事もありますので、ご注意ください。

