

その症状、本当に熱中症？

# 夏の脳梗塞

一刻を争う

猛暑日が続くと、ニュースなどで呼びかけられる熱中症への注意。熱中症になると目まいやだるさ、手足のしびれなどの症状が現れますが、実はこれらは、脳梗塞の症状とよく似ているのをご存じですか。

脳梗塞の治療は、一刻を争うもの。熱中症と勘違いして医療機関にかかるのが遅れると、命に関わる恐れがあります。いざというとき、正しい知識があなたの命を守ります。



## 夏の脳梗塞 危険度チェック

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 肥満気味だ      | <input type="checkbox"/> 糖尿病、またはその予備群だ        |
| <input type="checkbox"/> たばこを吸う     | <input type="checkbox"/> コレステロールや中性脂肪が高め      |
| <input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない | <input type="checkbox"/> 不整脈がある               |
| <input type="checkbox"/> ストレスを感じやすい | <input type="checkbox"/> 夏でも屋外など暑い場所で過ごすことが多い |
| <input type="checkbox"/> 高血圧である     | <input type="checkbox"/> 家族や親せきに脳卒中になった人がいる   |

当てはまる項目が多いほど、脳梗塞のリスクが高いかもしれません。



杏林大学医学部脳卒中医学教室 教授、  
同付属病院 副院長・脳卒中センター長  
**平野照之** ひらの てるゆき

1988年熊本大学医学部卒業。国立循環器病センター、豪州メルボルン大学、熊本労災病院、大分大学などを経て現職。日本脳卒中学会 COVID-19対策プロジェクトチーム座長も務める。専門は脳卒中医療、神経内科学。日本脳卒中学会理事・専門医。監修書に「脳卒中の再発を防ぐ本」（講談社）など。

監修

# 熱中症？

# 脳梗塞？

# NO! 梗塞

## 症状がそっくり？ 熱中症と脳梗塞

脳梗塞は、脳の血管が詰まり脳に必要な酸素や栄養が届かなくなり、やがて脳の細胞が死んでしまう病気です。脳の細胞は再生できないため、たとえ一命を取りとめても重い後遺症が残ったり寝たきりになったりすることもあります。

脳梗塞は、血管が詰まる場所やその原因によって3つのタイプに分類されます。中でも日本人に多い「ラクナ梗塞」と「アテローム血栓性脳梗塞」は、脱水の影響が比較的大きいと考えられています。脳の血管が詰まると、脳の働きが正常に行われなくなり、体にさまざまな症状が現れます。しかし、激しい頭痛を伴うことは少なく、意識がしっかりしており、脳に重大な異常があるとは気付きにくいことも。特に夏は、目まいやだるさなどから熱中症だと思いがちです。

その結果、休んで様子を見るなどの誤った対策をとり、発見の遅れにつながりやすくなるのです。

## 夏の水分不足が引き金に

脳梗塞は、血圧が上昇しやすい冬に多いと考えられていました。しかし近年の研究では、夏に多く発症していることが分かっています。

夏は暑さで汗をかき量が増えるため、体が水分不足になります。すると血液がドロドロの状態になり血栓ができやすくなったり、血管が詰まりやすくなったりして、脳梗塞のリスクが高まる原因です。

脳梗塞を最も発症しやすい時間帯は、夜間から早朝にかけてといわれています。これは、就寝中は水分をとらないため脱水になりやすいことと関係しています。また、就寝中は血圧が低下して血流が滞り、血栓ができやすい状態になることも影響しています。

## 脳梗塞の種類と症状

### ラクナ梗塞

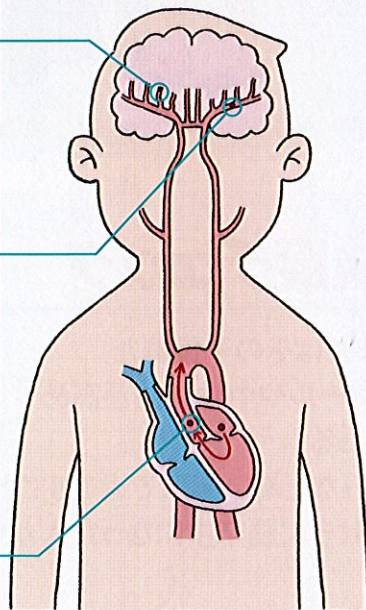
脳の細い血管に、動脈硬化が起こって詰まります。

### アテローム血栓性脳梗塞

血液中のコレステロールなどが血管壁に入り込み、粥状の塊ができ詰まります。

### 心原性脳塞栓症

心臓の血管内にできた血栓が脳に流れてきて、詰まります。



## こんな症状に注意！

片方の手に急に力が入らない、箸やペンなどを落とす

片方の手や足がしびれる、感覚がなくなる、鈍くなる

片方の目が見えない、視野が欠ける、二重に見える

足元のふらつきや、目まいが起こる

ろれつが回らない、言葉が出ない



# Act FAST!

症状が一つでもあれば、脳に障害が起こっている可能性があります。該当する場合は、迷わず救急車を呼びましょう。

## 顔 Face

「イー」と言うと、顔の片側だけ動かない。



## 腕 Arm

両手を上げて、目を閉じて10秒数えている間に片方の手が落ちる。



## 言葉 Speech

自分の名前や、「今日はいい天気です」など簡単な文章が言えない。



## 時間 Time

症状に気付いたらすぐに受診する。



顔・腕・言葉で  
すぐ受診!

## 脳梗塞には 前触れがある

脳梗塞を起こした約3割の人が、本格的な発作の前に「一過性脳虚血発作（TIA）」と呼ばれる前触れともいえる症状を経験しています。読んで字のごとく、一時的に脳に血液が流れなくなると、目まがいや手足のしびれなど、脳梗塞と同じ症状が出るもので、数分から30分以内に消失することが多く見逃されがちです。

TIAを経て48時間以内に本格的な脳梗塞を発症するケースが多いといわれています。特に何度もTIAを繰り返している、症状が

現れるたびに強くなる、持続時間が長くなるといった場合は要注意です。症状が一度でもあれば、早めに関心のある医療機関を受診を。おかしいと感じたら、ためらわず行動を

脳梗塞の治療は一刻を争います。発症直後であれば、血栓を溶かして血流を回復させる薬（t・P A）が投与でき、救命率が上がり、後遺症も軽くなる可能性が高まります。ただし、t・P Aは発症後4時間半以内に使用しなければなりません。発症から3時間半以内には医療機関へ到着できるように、症状に気付いたらすぐ救急車を呼

んでください。脳梗塞は思いがけなく起こることが多く、「自分に限ってそんなはずはない」と事態を軽視する「正常性バイアス」と呼ばれる心理が働くことがあります。正常性バイアスに陥り「軽い熱中症だから大丈夫」と思い込まず、正しい知識で判断することが大切です。

症状を見逃さないためには「FAST」と呼ばれるチェック方法があります。本人が異常に気付かないこともあるため、周囲の人の判断が命を救うことも。いつもと様子が違うと感じたら、まずは「FAST」で確認してください。

## 自覚症状のない「隠れ脳梗塞」

ラクナ梗塞は高齢になるほど多く見られます。比較的軽症で、命に関わることはまれですが、放っておくと本格的な脳梗塞や脳出血を招くことがあります。高血圧や糖尿病、慢性腎臓病などがリスクを高めるといわれています。

ラクナ梗塞が多発すると、認知機能に障害が現れ「血管性認知症」になることも。食事をしたことは忘れても難しい小説は読めるなど、記憶障害がまだらに現れることから「まだら認知症」とも呼ばれています。早期発見のためにも、心当たりや高血圧などの持病がある人は、脳ドックを受けることをおすすめします。



今日から始める！

# 脳梗塞 予防

## 水分補給は先手必勝

夏の脳梗塞は、水分補給が予防のカギ。喉の渇きを感じる前に水分をとることがポイントです。しかし年齢を重ねるにつれ、喉の渇きを感じにくくなるため、慢性的な水分不足に陥っている人が少なくありません。

水分を一度にたくさんとって排泄せられてしまうため、日常生活の中で小まめにとりましょう。

体内の水分が減少している起床時だけでなく、1〜2時間ごとに1回と時間を決め、周囲の人と声を掛け合うなどして定期的に水分補給をしてください。ビールなどのアルコール類、コーヒーなどのカフェインを含む飲み物は利尿作用があり、脱水を加速させてしまいます。水や麦茶などノンカフェインの飲み物がおすすです。

早めに  
小まめに

## 水分補給のタイムスケジュール

1日8回を目安に、小まめに水分をとることが大切です。

### 就寝前

就寝中に失われる水分を事前に補給します。

### 起床時

就寝中に汗で失われた水分を補給します。

### 入浴前後

体が温まり、汗で失われる水分を補うために必要です。

### 朝食時

胃が刺激され、食事の消化吸収がスムーズになります。

1日の目安

150ml × 8回

### 午前10時頃

家事や仕事の休憩を兼ねて水分補給をしましょう。

### 夕食時

お酒を飲んだ時は、アルコールを分解するために水分が使われます。水分を補うことで肝臓の負担が軽減されます。

### 昼食時

食事中に飲むと、適度な満腹感が得られて食べ過ぎ抑制にもつながります。

### 午後3時頃

外出時や運動時など、特に汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクでミネラルの補給を。

## 汗をかかなくても脱水に？

夏の暑さを我慢せず、適切にエアコンを使うことは熱中症予防にも効果的。しかし、エアコンの効いた涼しい部屋は意外と乾燥しています。汗をかいていなくても体から水分が奪われているので、水分補給は必ず行ってください。また、夏風邪などによる下痢も脱水の原因になるので、水分補給を忘れずに。



脳にも体にも優しい  
健康習慣を

夏に限ったことではありませんが、脳梗塞の危険因子には動脈硬化があります。動脈硬化は加齢に伴い誰にでも起こり得ますが、症状を加速させるのが肥満や高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病。こうした持病がある人やその予備群の人は、日頃の生活習慣を見直すことが欠かせません。

脳梗塞はもともと高齢者に多い病気でしたが、近年、生活習慣病やメタボリックシンドロームの増加が影響し、40〜50代で発症する人が増えています。

水分補給と普段の生活習慣の見直し。その地道な積み重ねが、脳梗塞だけでなく、さまざまな病気の予防につながります。

脳梗塞の根本的な原因は長年の生活習慣の積み重ね。普段の生活を見直して、今日から脳梗塞になりにくい体を目指しましょう！



脳梗塞を予防する **生活習慣**

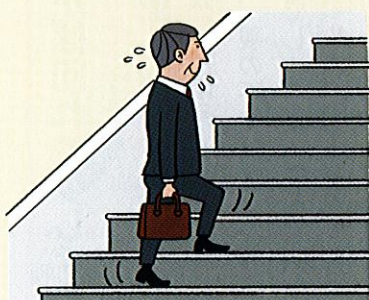
食塩は控えめにする

食塩のとり過ぎは高血圧の原因に。1日の食塩摂取量は男性7.5g未満、女性6.5g未満にとどめます。



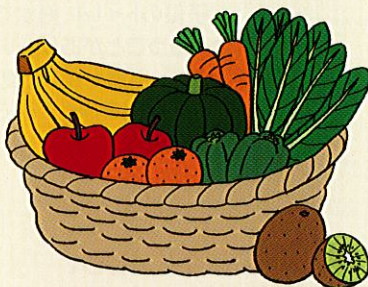
適度な運動をする

近所へ買い物に行くときは歩く、通勤時は階段を使うなど、日常生活で無理なく歩く機会を増やしてみよう。



野菜や果物を意識してとる

野菜や果物に含まれるカリウムは、余分な塩分を排出してくれます。



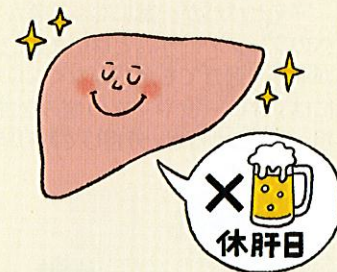
ストレスをためない

血圧を高める原因になります。睡眠をしっかりとって疲れをためこまず、趣味などで心にゆとりを持って。



お酒は飲む量に注意

飲む場合は控えめに、週に2日は休肝日を設けることを心掛けて。



禁煙する

たばこには動脈硬化を促進するとともに、血液を固まりやすくする作用があります。脳梗塞の発症リスクを高め、死亡率にも影響します。

