

# 夏場に発症しやすい脳梗塞はこうして防ぐ！

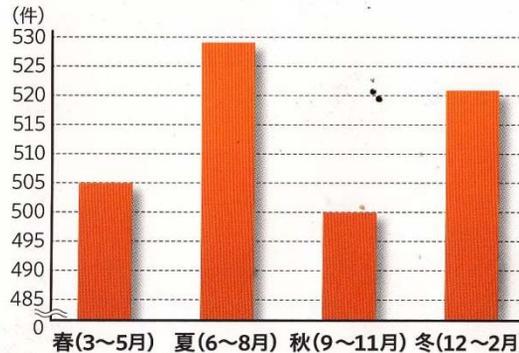
**Point1**  
 夏は1年の中で最も脳梗塞になりやすい季節

脳梗塞や脳出血などは血圧が上昇しやすい冬に多く発症すると思われがちです。しかし、夏場(6~8月)は1年の中で最も脳梗塞が多い季節といわれています。

汗をかいたり、体から水分が蒸発したりすると、血液中の水分が減ります。その結果、血液が凝縮されてドロドロになり、血栓(血のかたまり)ができやすくなるのですが、脳梗塞の発症が増える主な原因です。高齢者の場合は、もともと体内の水分量が少なくなっているなどの要因もあり、脱水症を起こしやすいので注意が必要です。さらに、これまでに脳梗塞になったことのある患者さんは再発リスクが高く、再発すると重症化しやすいので、この時期、抗凝固薬の飲み忘れにはくれぐれも注意しましょう。



■ 脳梗塞は夏に最も多く発症する



国立循環器病センター News Release 2012年6月26日

**Point2**  
 夏の脳梗塞予防は水分補給と十分なミネラルを

夏の脳梗塞発症を防ぐには、脱水症の予防が肝心です。水分は食事で1リットル、食事以外で意識してとる水分で1リットルを目安にしましょう。一度に大量に飲んでも吸収されにくいので、少量ずつ、回数を多くとるのがコツです。

また、汗をかくと、水分と同時にカリウムやナトリウムなどのミネラルも失われるので、ミネラルの多い食事を心がけることも大切です。水分とミネラルが同時に摂取できる、野菜、果物、きのこ類を積極的に取り入れるのがおすすめです。

脱水症は腎機能を低下させることがあります。抗凝固薬を服用中の患者さんでは、腎機能によって投与量の調節が必要な場合がありますので、まずはこまめな水分補給を心がけましょう。

## 水分は1日2リットル

一汁三菜の食事をとった場合、朝・昼・夕の3食でとれる水分は1日約1リットルです。さらに水、お茶、牛乳などを5~6杯で1リットル、合計2リットルが1日にとりたい水分量の目安です。



1リットル



1リットル

## ミネラルの多い食事

長時間大量に汗をかいた時以外、塩分(ナトリウム)は通常の食事ですと十分と考えられています。カリウムを多く含む野菜や果物、きのこ類を取り入れて、栄養の偏りなくバランスよく食べましょう。

