

【 From Kobe 8月 】

From Kobe 2011

【06】

## 夏に多い 脱水症・熱中症からの脳梗塞にご用心

高血圧が原因の脳溢血は冬 血管が詰まって起こる脳梗塞は夏に多い

2011年(平成23年)6月25日 土曜日 朝日新聞 大阪版 夕刊より

## 節電の夏 脳梗塞にご注意

電力不足から節電が求められている今夏。エアコン使用を無理に控えたり、設定温度を高くし過ぎたりすると、脱水症状から脳梗塞(こうそく)になる危険性が高まる。専門家は「特に高齢者は、こまめな水分補給を心がけて」と呼びかけている。

脳卒中の中でも、高血圧が原因の脳出血は冬に増えるが、血管が詰まって起こる脳梗塞は夏場に多い。血液中の水分が減り、どろどろになりやすいからだ。

国立循環器病研究センターによると、過去3年間で脳血管内科に入院した患者は288人。このうち8月は57人で、ふだんの月の約2倍だった。脱水を防ぐため、水を多めに飲み、酒は控えめにする。それつが回らなかったり、体にしびれを感じたりしたら、すぐ検査を受けたほうがいい。横田千晶医師は「体重が1週間で3%も減ったら危険

夏の脳梗塞を防ぐには

- 水分を多めに取る
- 夜のお酒は控えめに
- 冷房を適温にして夏風邪を防ぐ

信号。体力が弱る夏風邪にも注意して」と話す。  
(東山正宜)

水分多めに ■ 体重減は危険信号

## 「夏のこむら返り・足がつる」は脱水症・熱中症の予兆???

十分な水と塩分補給を 梅干しと水の補給が一番と !!

最近 朝日新聞に「節電の夏 脳梗塞にご注意」の記事が掲載された。

体力が落ち、体の調整能力・感度の落ちている世代には 注意しないと思ってもよらず、寝ている間に脳卒中の危険があるという。熱中症はしきりに耳にするが、脳卒中についてはあまり知りませんでした。

夏場に足がつったことなどなかったのに、夜寝ていて ちょっと冷えたのだから足がつったことがあった。

これも 脱水症・熱中症の兆候か……

色々 教えてもらおうと 我々年寄りとは通常聞く一般的な熱中症のメカニズムよりもさらに、

若い人よりも 筋力がおちていること反応感度が落ちていることなどをも もっと考えておかねばならぬという。水分だけではなく情報伝達感度に影響するミネラルを水分と共に十分補っておくことも大事だと。

水分だけでなく ミネラルの多いバナナや梅干しは一番だという。

そんなこと誰も言わないね……………

そういえば 水分補給していたのに熱中症にかかったとか 家の中で汗かいていないのに熱中症 脳梗塞といった話も聞く。

若者以上に 高齢者が一番この節電の影響を受けやすい。

そんなこと常識やないかと言われそうですが、年寄 心せねばと。

適度な運動と十分な水分補給 そして バナナや梅干し食べて お酒はほどほどにしてこの猛暑を乗り切りましょう。

おりしも NHK の番組では 「汗かいた時水分補給はしても 塩分は日本人の場合取る必要はない」とセンセーショナルに報じている。理由は日本人は塩分採りすぎで、不足はせず、逆に塩分取ると高血圧になると。

さあ どっちが正しいのでしょうか。

どうも NHK まで センセーショナルな番組作り。本当にきっちりとした立証と反証チェックした多数論なのか???

もっと しっかり 一般常識覆すなら Data もしくは 論理が必要と思うのですが、問題多いと思います。

【参考 私が勝手にインターネットで調べた論 自己責任でご判断を】

足がつる、こむら返りは、足の筋肉の痙攣（けいれん）で、ふくらはぎ（こむら）に起こることが多いので「こむら返り」という。下肢では、太ももやふくらはぎの筋肉に多い。

原因の多くは脱水症・熱中症など「ミネラル不足による神経系の反射異常と筋肉疲労の相乗による筋肉の異常収縮」。

**脱水症の予防 水分補給と同時に塩分などのミネラル分も一緒に補給しておくことが非常に大事**

血液のミネラル・塩分濃度が薄められると脳は、水分はもう足りていると勘違いをして喉が渇かなくなって脱水症を引き起こしてしまうこともある。

クーラーの世話になっていると汗をうまくかかず体に熱がこもり熱中症になりやすくなるので要注意。

**足がつる原因**

私たちは、毎日の食事からビタミン・ミネラルを補給しているが、摂取量が少ないと、筋肉の疲労と相乗して足がつる、こむら返りなど筋肉収縮異常・の危険信号を出す。

**その原因は、代謝産物の異常、水分バランスの異常、血漿電解質濃度の異常、冬の寒さや夏の暑さなどの過酷な環境条件、神経系の反射異常など。**

運動している人は、特に神経系の反射異常が起こらないようにすることが重要。

1. 筋肉の疲労（激しい運動後など）、十分に準備運動をしていない、普段使っていない筋肉に急に力を入れる、運動不足、水分不足、水泳などで冷たい水に長く浸かる、
2. マグネシウム・ビタミンEの不足、アルコールの飲みすぎ、嘔吐・下痢・過度な発汗などによる脱水、妊娠、黄砂などなど

就眠時の特に明け方、水泳などのスポーツや炎天下のゴルフなどで熱中症や脱水症状が原因の一つ。

アルコール類では、水分補給どころかトイレが近くなり脱水症状になってしまいます。

**出来ることならば、 筋肉の疲労を避けることも こむら返りの対策の第一**

**神経の伝導には、電解質(イオン)を使うので、ミネラルをしっかり補充することが必要**

筋肉(腱)の中には筋肉が「伸びている」ことを伝えるセンサーがあり、

このセンサーから脳は「これ以上、筋肉を収縮させるな」という信号を受けています。

筋肉が疲労して、センサーの信号量が減ると、脳は「筋肉を持続的に収縮しろ」という命令を出し、足がつる」現象をひきおこす。

- 予防の第一は、筋肉を疲労させないこと。筋肉が疲れてきたら、軽いリンパマッサージなどで疲労を取り、センサーも含めた神経を目覚めさせることができる。

そのうえで ミネラル分の補給 脱水症・熱中症の対策を十分撮ることが必要

バナナはカリウムが多い食べ物なので、バナナにアレルギーの無い人は食べておくと補充によい。