

夏の脳梗塞を予防する

脳梗塞の季節別入院患者数

| | |
|------------|-------|
| 春（3 - 5月） | 2896人 |
| 夏（6 - 8月） | 3292 |
| 秋（9 - 11月） | 3262 |
| 冬（12 - 2月） | 3210 |

冬は寒いから血管が収縮して脳梗塞になる。一方、夏は血圧が低い。すると脳に行く血液量が急に少なくなること起こる。

このように、夏と冬では脳梗塞の起こる仕組みが全然違う。

夏に急増する脳梗塞の仕組みと予防のための生活の仕方

心臓を出て血液が回るが、夏は血管が拡がり身体の熱が放出される。

血圧が低下すると > 下半身に血液が溜まる。

脳の血管にあっては脳内の血流が悪くなる。汗をかくと血液中の水分が減り、血液がドロドロになり流れが悪くなる、

流れが悪くなると血液の塊ができやすくなり、血栓ができる。これによって細い血管に詰まる。

詰まるとその先に酸素も栄養もいなくなり、脳細胞が壊死する。

脳梗塞

*40代の4人に1人、50代の3人に1人が予備軍。

*言語障害・寝たきりなどの重い後遺症が残る。

*1度発症すると完治する人は2割以下。

夏の脳梗塞を予防するポイント

* 脳の血流を良くする水分補給のコツ・・・1へ

* 脳の血管を柔軟に保つ食事のコツ・・・2へ

* 血圧を安定させる過ごし方のコツ・・・3へ

1 脳の血流を良くする水分補給のコツ

夏、ドロドロになっている血液を正常に戻すには水分を十分に補給すること。

ただし、水を飲むだけでは不十分。

夏は汗をかくから、水分とともに塩分も喪失する。水だけの補給では塩分が不足する。

従って、発汗で不足する塩分と血液が固まるのを抑える成分を含むものを入れた水で水

分補給する。

水分 + 梅干し > 梅干しジュース

梅干しの中にはクエン酸が含まれ血栓を抑制する。

梅干しは砂糖で煮詰めてから使うと効果が倍増。

クエン酸が糖分と一緒にになると血栓を防ぐ効果がある。もう1つ糖分が吸収される時塩分も一緒に吸収される。

梅干しジュースを飲むタイミングは、

- * 起床時
- * 外出から帰った後
- * 特に寝る前

寝ている間に水分が失われるので特に寝る前に水分（梅干しジュース）を補給することが大事。

脳梗塞は明け方の4時頃が多い。

梅干しジュースの素の作り方

| | | | | |
|---------|-----|---------|---|-------|
| 材料（3杯分） | 梅干し | 3個（45g） | 水 | 120ml |
| | 砂糖 | 大さじ1 | | |

梅干しの種を取り、水と砂糖を加えて身をほぐしながら弱火で15分煮る。

- * コップ1杯の水に梅干しジュースの素を大さじ1杯入れ、良く混ぜて飲む。
- * 冷蔵庫で1週間保存可

2 脳の血管を柔軟に保つ食事の秘訣

夏の食事には脳の血管を守るある食材を必ず摂ること。

それはコレステロールを含む食材。

ウナギ・レバー・エビ・タマゴ・イカ・タラコ

脳は、7割が脂肪。そのうち2割がコレステロールで脳にとっては欠くべからざるものである。

コレステロールが不足すると、脳梗塞が起こりやすくなる。

注目情報 コレステロールを摂っていたグループは脳血管の障害が少なく脳梗塞からの回復も早かった。

タマゴが最も良い。

タマゴのコレステロールと不飽和脂肪酸の関係

コレステロール

(420mg/100g)

脳血管保護

不飽和脂肪酸

| | |
|---------------|---------------|
| アラキドン酸 | DHA |
| (1800mg/100g) | (1400mg/100g) |
| 脳血圧調整 | 脳血流増加 |
| 脳脂肪酸 14% | 脳脂肪酸 17% |

(卵には脳血管を保護する大事なアラキドン酸、DHA が含まれる)

脳血管を柔軟に保つコツ

タマゴの健康成分の吸収を高める食べ方は半熟タマゴ

| | | | |
|----------|-----|------|-------------|
| タマゴの消化時間 | ゆで卵 | 目玉焼き | > 3 時間 |
| | 生 | | > 2 時間 30 分 |
| | 半熟 | | > 1 時間 30 分 |

3 血圧を安定させる過ごし方

注意 夏の脳梗塞は昼間、室内にいるときも起こりやすい。

血圧が低くなると血液は狭い血管を通ることができない、たちくらみに注意。

夏に脳梗塞を引き起こしやすい行動は、昼食後長時間動かず急に立ち上がる。

血圧を安定させる過ごし方のコツ (夏場の脳梗塞を防ぐ)

血圧の急低下を防ぎ脳の血流量を正常に保つには立ち上がる前にお腹に力を入れる。

横になっているとき

仰向けになって両足を伸ばしかかとを 10 c m ほど上げる。

座っているとき

身体を手で支えながら床から足を 5 c m ほど浮かす。

そのままお腹に力を入れながら

3 秒止めてゆっくり起き上がる

[注意] 夏は外出時の暑さや光がストレスになって血管が詰まりやすくなる。

外出から帰った後すぐ靴下を脱ぐ。

特に暑い日や晴れた日に外出から帰った時はうなじを冷やす。

脳梗塞は 3 時間以内であれば薬で治すことができる。