

1. 脳梗塞

日本人の死因第 4 位の脳血管疾患（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）は、血圧が上昇しやすい冬場に多い病気として知られていたが、冬期と同様に夏期にも 1 つのピークがあると報告されている。脳血管疾患で死亡した人のうち約 6 割は脳梗塞が原因となっていて、幸いに一命を取り留めても、後遺症が起こりやすいという難点がある。

(1) 天気と脳梗塞の関係

夏の脳梗塞は、体内の脱水症状が関係しているとされている。夏は気温が上がるため汗をかくが、汗をかくと体内の塩分も一緒に失われる。多量に汗をかくと、体液中の塩分濃度が低くなり、低い塩分濃度に合わせようと、水分を多く排出するため、脱水症状になる。

また、眠っている間は、コップ 1 杯程度（200ml）の汗をかくと言われている。真夏の熱帯夜ではそれ以上に汗をかくが、就寝中は水分を取らないために、寝汗による脱水症状が起こりやすくなる。さらに、眠っている間は副交感神経の働きにより血圧が低下するため、血液の流れが遅くなり、血栓ができやすい状態になる。

このように、発汗による塩分不足や水分不足で体は脱水症状になり体内はもちろんのこと、血液中の水分も減少する。すると、脳の血管を流れる血液が濃くなり、ドロドロ状態になることから血管が詰まりやすくなり、脳梗塞になりやすくなる。



気温が高いと汗で水分がどんどん失われるが、汗をかいている実感がなくても体からは水分が奪われていく。のどの渇きは、脳の中樞が体内の水分量が少ないことを感知して働くが、そのときには既に体は水分不足になっている。**体内の水分は 2%失われると強い喉の渇きを感じる。さらに脱水が進み、水分損失率が 8%になると呼吸困難やめまい、10%で失神、20%を超えると生命の危機に及んでしまう。**

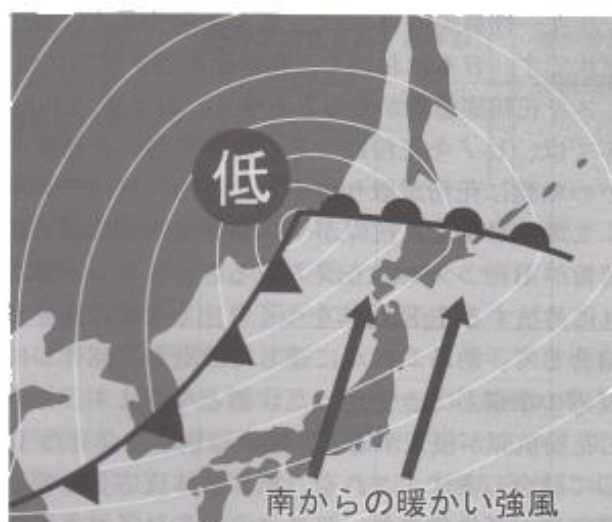
体は多くの水で満たされているが、不足したときの水を蓄えておく機能がない。そのため、のどが渇いてから水分を補給しても水分が必要な部位に届くまでには時間がかかってしまう。つまり、のどが渇く前の水分補給が必要になるが、高齢者は加齢により、のどが渇いたという感覚が鈍っていて、脱水症状に陥っていることにも気づかなくなってしまうがち。

さらに、アルコールの摂取も脱水に影響を及ぼす。夏はとりわけ冷たいビールが美味しく感じる季節でもあるが、アルコールとホップという利尿作用が高い成分を含むビールを飲むと、飲酒量以上の水分を排泄してしまう。

脳梗塞は、脱水症状が引き金となって発症するため、「汗をかいていなくても水分を補給する」「のどが渇いていなくても水分を補給する」「ビールを飲んだ後は水分を補給する」といったことを常に心がけましょう。

こんな天気図は脳梗塞に注意！

❖日本を覆っている太平洋高気圧がとても強く、晴れの日が続くため各地で猛暑になる!!

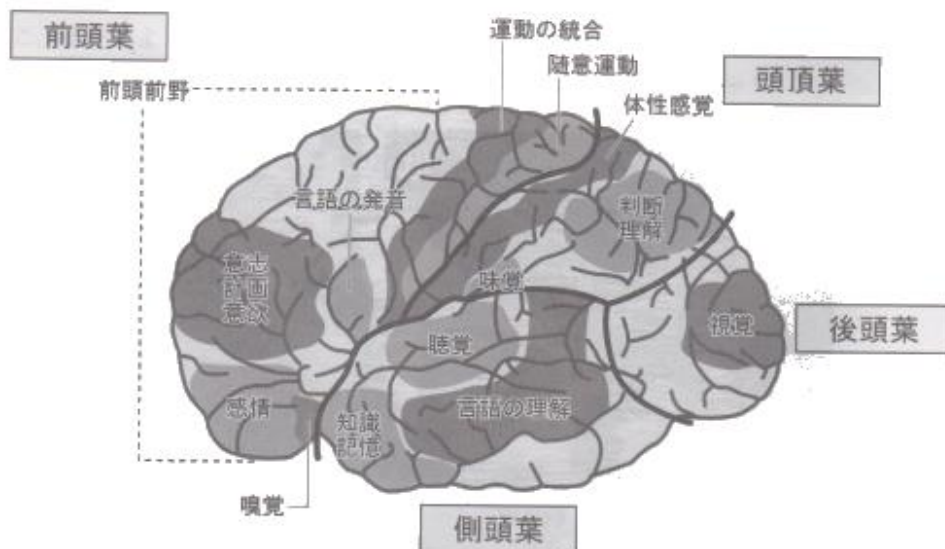


(2) 脳梗塞の症状

脳梗塞は、脳の血管が詰まって、その先に血液が流れなくなることで、酸素や栄養素が不足し、脳細胞に壊死が起こる病気。症状としては、突然あるいは少しずつ「手足の片側まひが起こる」「ろれつが回らなくなる」「真っ直ぐ歩けなくなる」「ぼんやりする」などが挙げられる。

脳は前頭葉、頭頂葉、後頭葉、側頭葉などに分かれ、それぞれの部位によりさまざまな機能を管理している。そのため、脳細胞の障害部位により、脳梗塞による症状や障害は異なる。また、脳の機能の中には片方の大脳半球だけにコントロールされているものがあるため、左右どちらかの大脳半球が損傷を受けると、特有の機能が完全に失われる危険性がある。

脳の部位と機能



★脳梗塞は時間との闘い

脳梗塞の症状が現れてから時間が経てば経つほど、詰まった血管の先の脳細胞が壊死していき、最悪の場合死に至ることもある。脳梗塞は発症後約3～4時間をすぎると、血栓より先の血管がもろくなり、血流が再開したときに脳出血を起こしやすくなる。また、脳出血が起こると、出血した血液によって脳が圧迫されるため、命にかかわることがある。一命を取り留めたとしても、高い確率で後遺症が残ることが多く、寝たきりになってしまう場合もある。さらに、日常生活の活動に支障をきたす後遺症の場合は、副次的に無力感や強い抑うつ感などの精神状態がみられる。

脳梗塞の早期発見につながるサインには「Act FAST」がある。本人が脳梗塞のサインに気付かないこともあるので、周囲の方々が脳梗塞の疑いがある方に Act FAST のサインを試してみるとよい。

脳梗塞のサイン Act FAST

Face : 顔

笑ってみましょう



- ・顔の片側が下がる
- ・ゆがみがある

Arm : 腕

両腕を上げたままキープしてみましょう



- ・片側の腕が下がってきってしまう

Speech : 言葉

短い文章を言ってみましょう



- ・言葉が出てこない
- ・ろれつが回らない

▼これらの症状がどれか1つでもある場合▼



★一過性脳虚血発作という前兆がある

脳梗塞には一過性脳虚血発作(TIA:transient ischemic attack)といった脳梗塞の前兆があり、脳梗塞と同様の症状が現れる。脳の一部の血流が一時的に悪くなることで、片側の手足や顔に力が入らない片麻痺の運動障害の症状が現れる。そのほかにも、体の片側の感覚が鈍い、しびれるといった感覚障害、ろれつがまわらず言葉が出なくなる言語障害、視野が半分欠けてしまって右か左の半分しか見えない視覚障害、ふらつき、めまいなどが挙げられる。運動に関係する脳の神経線維が脳幹の延髄で交叉(こうさ)し、反対側の手足をコントロールしているために、障害を受けた脳の反対側の半身に麻痺が起こる。

これらの症状は、脳細胞が壊死する前に血液の流れが再びよくなるために、数分から数十分程度で治まることが多く、長くても24時間以内に症状が無くなるということが特徴だ。そのため、多くの場合放置されてしまう。しかし、一過性の症状だと思ってそのまま放置すると、3ヶ月以内に10～15%の割合で脳梗塞を発症し、そのうち半数は一過性脳虚血発作を起こしてから48時間以内に脳梗塞が起こっていることが分かっている。

★一過性脳虚血発作後に脳梗塞発症リスクを予測する ABCD² スコア

一過性脳虚血発作後に脳梗塞を起こす危険度は、1人1人で異なる。一過性脳虚血発作後に脳梗塞を早期に起こす危険性を予測する指標として、ABCD² スコアがあり、合計点で脳梗塞の危険性を評価している。

ABCD² スコア

項目	条件	点数	
A 年齢(Age)	60歳以上	1	
B 血圧(Blood pressure)	収縮期血圧 ≥ 140 mmHg かつ/または 拡張期血圧 ≥ 90 mmHg	1	
C 臨床症状(Clinical feature)	片側脱力	2	いずれか選択
	脱力を伴わない発語障害	1	
D 症状の持続時間(Duration)	60分以上	2	いずれか選択
	10～59分	1	
D 糖尿病(Diabetes)	糖尿病	1	
	合計	/7	

一過性脳虚血発作後、2日以内の脳梗塞発症率は、ABCD² スコアが0～3点では1.0%、4～5点では4.1%、6～7点では8.1%で、各項目の点数を合計したスコアが高い程、脳梗塞を起こす危険性が高いとされる。