

# 夏に起こりやすい病気について



夏の水分補給が心臓と脳を守る！

脳梗塞や心筋梗塞は冬に多いと思われていますが、  
実は**体内の水分が不足しやすい夏場**に発症することがあります  
熱中症と同時に日常生活では脳梗塞や心筋梗塞への注意と対策が必要です

## なぜ夏場に起こりやすいのか？

夏は汗をかくため、それに見合った水分補給を行っていないと体内の水分不足から脱水症状に陥って、血流が悪くなったり、血栓ができやすくなる

夏は温度が上がるため、体内の熱を発散しようと血管が拡張し、血圧が低下する  
また、水分不足になると血液が濃くなり、血栓ができる

年齢とともに誰でも動脈硬化が起こりやすくなりますが、それを促進するのが**肥満・高血圧症・糖尿病・高脂血症**などの生活習慣病です  
元々生活習慣病を持っていると脳梗塞や心筋梗塞のリスクが高くなるため、夏場は水分補給を十分に心がける必要があります



人は就寝中にコップ1杯分の水分を排出しているため、就寝前に水分を摂ることは大切です

- アルコール類やカフェインは利尿作用があるため、飲んだ以上に水分が排出されてしまう  
さらに、アルコールを飲むと一時的に血圧が少し下がり、脈拍数が増加したり、アルコールは心房細動などの不整脈を誘発するので飲酒量は注意が必要

## 年代別脱水チェックシート

### ○成人の方

- ✓ 夏バテ気味と感じる
- ✓ 頻繁に喉が渇く
- ✓ おしっこの色が濃くなる
- ✓ 口の中、周りが乾く
- ✓ 二日酔いのような症状がある

### ○高齢の方

- ✓ トイレに行く回数が減っている
- ✓ 食欲が出ない
- ✓ なんとなく元気が出ない
- ✓ 昼間寝ていることが多い
- ✓ 暑いのに汗をかかない



1日に必要な水分量はどのくらい？

体重(kg)×約35ml=1日の必要水分量(ml)が目安です

しかし、ポンプ機能が弱ってしまう疾患を持っている方は水分を摂りすぎて悪化してしまう恐れがあります  
(例)心不全、拡張型心筋症

そのため、医師と話し合って自分に合った水分量を決めましょう



## 熱中症について

「環境」と「からだの状態」が重なった時に熱中症が起こりやすいと考えられています

注意が必要な時期は梅雨の晴れ間や梅雨明けすぐ、しばらく涼しい日が続いたあと急激に暑くなった日などです

軽度

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・筋肉痛
- ・生あくび
- ・筋肉のこむら返り

進行すると…

- ・頭痛
- ・嘔吐・嘔気
- ・倦怠感
- ・集中力低下
- ・虚脱感

<p><b>環境の要因</b></p>	<p>気温や湿度が高い 風が弱い 日差しが強い 熱がこもりやすい車内や体育館、浴室など</p>
<p><b>からだの要因</b></p>	<p>激しい運動により体内で熱が大量に発生された 暑さに体が慣れていない 疲れや寝不足、病気等で体調が優れない</p>



## 適切な予防をして 熱中症を防ぎましょう!

