

北病院

# 耳より情報



## “実は夏が要注意！”

摂食嚥下障害看護認定看護師  
北病院外来看護師

永井 浩美

冬に多いと思われがちの脳梗塞ですが、実は夏から秋にかけての発生が最も多いです。厚生労働省「脳梗塞発症者数」の結果のうち季節との関連で最も多いのが夏(6月～8月)で、次いで秋(9月～11月)という結果でした。

夏は大量の汗をかくことで体内の水分量が減り脱水傾向となります。そのため体内の血液粘度が増し血栓(血液の塊)ができやすい状態となり、血栓が頭の血管に詰まることで、脳梗塞となってしまうのです。

加齢とともに細胞内の水分が減少し体内の水分不足を調整する機能が低下します。そのため高齢者は「喉が渇く」ことを感じにくくなります。

口が渇いた時だけでなく、運動や入浴の前後や就寝前など時間を決めてこまめに水分補給をしてください。特に多量に汗をかいたときにはスポーツドリンクのような塩分も含まれているものを摂取するように心がけてください。



※塩分制限や水分制限がある方は、夏の水分・塩分の取り方を主治医に相談してください。