

2 大写真集

石原さとみ



視聴率 51% NHK朝ドラヒロイン 大女優 独占ヘアヌード

杉浦幸 最後のヘアヌード



デビュー4周年ヘア



復活! 巨乳ボディ

深田恭子vs石原さとみ 新ドラマアソコ 性テク対決

小林ひとみ/桜樹ルイ/紗倉まな

週刊 大衆 6/24 定価430円

2500人 昭和 平成 令和 無修正

夏の脳梗塞を防ぐ10カ条 現金総額10万円プレゼント!

綾瀬はるか/鈴木京香/藤原紀香/風吹ジュン/吉永小百合

芸能女優54人♥ 締まる女性器 番付

長嶋と一茂 ハワイ 年間100日の秘密

元シャブ屋 激白! 「ヤクザとクスリと芸能界汚染」

巨人原監督 独裁崩壊の理由

水谷豊と伊藤蘭 100歳 時代相棒夫婦のあり方

食べると死ぬ! 「立ち食いそば」 虎の巻

山口組 「6月定例会と稲川会 接触」 48時間

防止シート 書き込み式 最新 詐欺20の「手口」と「対策」



50代からの「新趣味」大人の遊び「30 全国金に困らず住みやすい街51

最悪の場合は死に至る恐怖の疾病。
これから暑くなる季節に最も注意が
必要というが、いったい、なぜなの？



脳の血管が詰まると……

猛暑！ 脳梗塞を 防ぐ10か条

「今年は、北海道で観測史上初めて5月に35度以上の猛暑日を記録したように、日本列島が季節外れの暑さに見舞われました。これから夏にかけて、しっかりと暑さ対策を行う必要がありますね」（気象庁関係者）

熱中症はもちろんのこと、医療関係者の間で、この時期、最も危惧されているのが「脳梗塞」だという。

「気温が上昇する6～8月は、脳梗塞になりやすいんです。汗をかくと血液の中の水分が減って、血液がドロドロ状態になり、血管が詰まりやすくなりますから」

こう説明するのは、「くどうちあき脳神経外科クリニック」の院長で医学博士の藤千秋氏だ。

「脳梗塞の主な原因は、動脈硬化により脳内の血管が詰まること。高齢者のだいたいの方はコレステロールや血糖値が高く、動脈硬化が進行しているのですが、電気代がもつたいないなどの理由で、エアコンを使わない人も多いんです」（工藤氏以下同）

血管の状態がただでさえ良くないのに、暑さで脱水状態になり、血流が悪くなってしまうのだ。

「若い方も油断できません。暑期中、屋外で活動している、水滴になるほど汗をかいていなくても、実際は「不感蒸泄」といって、皮膚から汗が蒸発して、1日でおよそ1・5リットルのペットボトル1本の半分くらいのお水が失われています」

それが積み重なっていくと、血管がダメージを受けて最悪の結果を招くという。年齢に限らず、アルコールやコーヒーを普段からよく飲む人も注意が必要だ。

「これらは利尿作用のある飲み物なので、オシッコの回数が増えます。水分を補給してもすぐ排出するので、暑い夏場なんかは自分でも気づかないうちに、脱水症状になっていくんです」

猛暑により脳梗塞が起きるリスクが高まることは分かっていたが、では、その対策はあるのか？

「FASTの法則」で簡単セルフ判断
突然、以下の症状が1つでも出たら脳梗塞の疑いが！

F (FACE: 顔)	顔の片側がしびれる
A (ARM: 腕)	片側の腕や手がしびれる
S (SPEECH: 会話)	ろれつが回らない、言葉が出ない

※上記の症状が1～2時間で治まっても致命的な脳梗塞を発症する可能性がある……

まず、知っておくべきは脳梗塞になる前兆の「FASTの法則」だ。右の表を見てほしい。工藤院長によれば、顔(FACE)、腕(ARM)、会話(SPEECH)のどれかに、これらの症状が突然、現れると危険信号だという。

「1～2時間でこれらの症状が治まっても安心せず、救急車を呼んでもいいので、

T (TIME: 時間) できるだけ速やかに病院へ行きましょう

徹底ライフガード特集

“危険な季節”到来



すぐ病院に行ってください。
1週間から1か月後に大きな脳梗塞（大発作）を起こす前ぶれの可能性が高いんです」
最後は時間（TIME）が重要になってくるという。「大発作が起きてから4・5時間以内に血が詰まっている部分を手術すれば、大きな後遺症が残らないといわれています」
それを過ぎてしまうと、およそ47%の人が要介護となり、17〜18%は亡くなってしまうという。これに加え、危険な兆候は、「心臓が変な動き（心房細

動）をしたときです。普段はドクン、ドクンと動いている心臓がドキドキドキとなったら、危ない。血の塊（血栓）が心臓の中にできて、この血の塊が動脈の中を移動して、脳の血管を詰まらせてしまいます」
心臓がおかしいなど感じたら、すぐに病院に行ってもらいたい。

生活習慣病の改善から始める

恐るべき後遺症がある脳梗塞から身を守るための10か条を、工藤院長に教えてもらった。④⑤⑩については前述したが、それ以外は脳梗塞の原因となる動脈硬化を進行させないための対策となる。

- ① 血圧を適度に抑える
 - ② 糖尿病は放置しない
 - ③ コレステロールの高い人は食事を改善する。
 - ④ ①③は高血圧、糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病を改善するためのもの。血圧は家庭用の自動血圧計を活用して日頃からチェック
- また、後遺症は、どの部分が脳梗塞を起こしたかによって違うという。「左のこめかみのあたりだと言葉がしゃべれなくなり、右の手足の動きが悪くなり、後頭部だと、物が見えづらくなります」
脳梗塞の起こった場所が広ければ広いほど、後遺症の重症度が増すという。

- ④ 不整脈は見つかり次第、すぐに循環器科の医師に診てもらおう
- ⑤ アルコールやカフェインを飲んだ後は、水を摂取する
- ⑥ 煙草は百害あって一利なし
- ⑦ 塩分と脂肪を控えめに
- ⑧ 体力にあった運動をする
- ⑨ オススメなのが、電柱散歩です。電柱と電柱の間を速足で歩いて、次の電柱と電柱の間は普通に歩く。こういう緩急のついた動き

- ⑨ 定期的ヘルスマーターに乗る
「肥満は動脈硬化を進行させます。太らないよう普段からヘルスマーターに乗って体重を数値で確認し、太ってしまったらダイエットしてください。」
ベルトがきつくなったから太った、緩くなったから痩せたなど、自分の感覚で判断するのはNGです」
そして最後は、繰り返しになりますが、
⑩ FASTの症状が起きたら、すぐ病院に
暑くなる時期にこそ、脳梗塞対策は万全を期したい。



急に手がしびれた！