

もしもに備えて

冬場も大切な 脱水症・脳卒中对策

今回は冬場の脱水症・脳卒中对策について、仙台医療センターの鈴木靖士医師



(脳卒中センター室長) に聞きました。

①寒暖の差が激しい冬場こそ注意を

脱水症は、喉の渇きを感じにくい冬も注意が必要です。冬は寒暖の差が激しい部屋を行き来することが多くなり、特に高齢の方はトイレが心配で水分補給を避けてしまう傾向にあります。また、代謝機能が未発達な幼児も注意が必要です。さらに、寒暖の差や熱い温度での入浴で血圧の変動も激しくなり、脳卒中（血管が詰まる脳梗塞、脳出血・くも膜下出血）も起きやすくなります。

②症状を放置せず、早めの受診を

脱水症では吐き気やめまい、しびれ・失神など、さまざまな症状が現れます。脳梗塞では手足のしびれ、片目が見えにくくなる、ろれつが回らないなどの症状が多く見られます。脳出血やくも膜下出血の場合は激しい頭痛などがある場合もありますが、脳梗塞にみられる症状は短時間で治まることもあり、つい放置してしまうこともあります。手足の動きや話すことに違和感を感じた場合は、早めに神経内科や脳外科などを受診してください。

③こまめな水分補給と寒暖の差を避けて

脱水症では、何よりも喉の渇きを感じる前のこまめな水分補給が大切です。ただ、心臓や腎臓などの病気によっては水分摂取を控える必要がある場合もあるので、担当医の指示に従ってください。また、脳卒中に対しては血圧の上昇に注意して、トイレや脱衣所などは事前に部屋を暖めておく、トイレでも1枚羽織って行くなど、できるだけ寒暖の差が激しくならないよう心がけてください。



■仙台医療センター（宮城県仙台市）



許可病床数 698 床。

北海道・東北地方の高度総合医療施設のひとつ。脳外科も充実しており、神経内科ではあらゆる神経疾患に対応できる総合医療を実施。