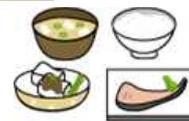


熱中症予防と高血圧管理について



夏に注意といえば、熱中症ですが、実は脳梗塞や心筋梗塞の発生率も高くなります。汗をかいて体の水分が不足すると、血液が粘りを増し、流れにくくなってしまいます。それにより、血液のかたまりができ、血管が詰まってしまうことが、夏に脳梗塞や心筋梗塞が発生しやすくなる原因となります。

「高血圧症」は熱中症にも、脳梗塞、心筋梗塞にも大きな危険因子となります。血圧が高い方は、血圧管理と水分補給のどちらも欠かせません。

1. 水分は夏には多く摂りましょう

- 夏は皮膚からの蒸発量が増えるので、水分が不足しやすくなります。
- 特に高温環境下や運動などで発汗が多い場合には水分の喪失も多く、熱中症の危険性が高まります。
- のどの渇きを感じる前に、早めの水分補給を心がけましょう。
- 血圧が正常な方も血圧が高い方も、十分に水分を摂りましょう。



<日常生活、お勧めの水分補給方法>

①種類…水や麦茶

※熱中症予防に不向きな飲み物は、アルコール飲料・甘い飲み物・コーヒー・紅茶・緑茶などです。これらは尿を増やし、体の水分を外に出してしまいます。

②飲み方…朝食・昼食・夕食に加えて、10時、15時、寝る前にもコップ1杯(200cc)の水分を飲むことを心がけましょう。



2. 塩分は血圧の高い方は夏でも制限しましょう

- 夏は発汗により体内の塩分(ナトリウム)も多少は失われますが、血圧が高い方は原則として夏でも塩分を制限し、食塩摂取量は1日6g未満に抑えましょう。

3. 発汗が多い場合には、水分とともに少量の塩分を補給しましょう

- 高温環境下や運動などで発汗が多い場合^{注1)}には、水分だけを補給すると血液中のナトリウムが低くなることがあります。その場合は水分とともに塩分を補給することをおすすめします。

<注1 発汗が多い場合とは？>

- 運動ではなくても、玉のような汗を流し続けるような時も含みます。
- 仕事や運動の前後に体重測定を行うと、汗による喪失分が分かります。
- 体重が2~3%減少した(例えば50kgの人が49kgになった)場合には、水分とともに塩分の補給が必要となります。



※ただし、血圧が高い方で発汗が多い場合、水分や塩分の摂取に関しては主治医の先生へ相談してみましょう。