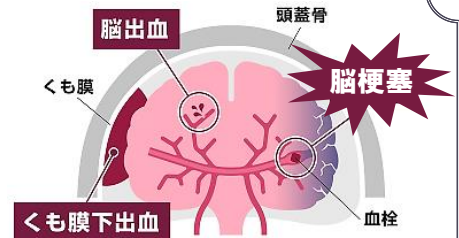


今年度は「**季節の疾患**（季節病）：特定の季節に多発する病気」をテーマに、各月ごとにかかりやすい疾病を特集していきます！

◆脳梗塞は「夏」にも多い！ 重要なのは水分補給

「脳卒中は冬に多い」というイメージはありませんか？たしかに、脳卒中のうち脳出血とくも膜下出血は寒い冬に多い病気です。気温が下がり寒くなると、体の熱を放散しないように体表の血管が収縮し、血圧が上昇します。そのため、脳血管が破けやすくなると言われています。

一方、**脳梗塞**は冬だけでなく6～8月にかけても多いということが、国立循環器センターの調査で明らかになりました。その主な原因とされるのが「**脱水症状**」です。気温・湿度が上昇する夏は発汗が多く、気づかないうちに体内の水分が不足がちになります。そうすると血流が悪くなったり、血栓ができやすい状況になり、血管が詰まりやすくなるのです。特に猛暑が続くこれからの季節は、注意が必要です。



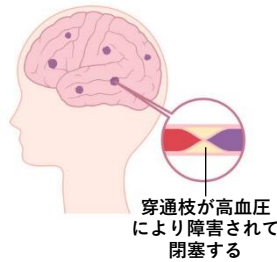
脳梗塞ってどんな病気？

脳梗塞は、脳の血管に血栓（血の塊）が詰まって血流が途絶え、脳の組織が壊死していく病気です。

脳梗塞は右の3つのタイプに分けられます。このうち、ラクナ梗塞とアテローム血栓性脳梗塞が夏に多く、**脱水症状が引き金となって急に発症**します。30～50歳代の比較的若い世代でも、発作におそわれて倒れることがあるので注意が必要です。

ラクナ梗塞

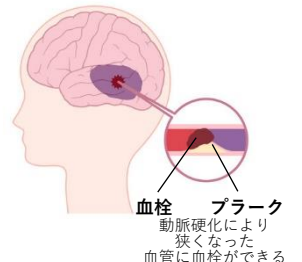
穿通枝領域で起る
15mm以下の小さな脳梗塞



穿通枝が高血圧により障害されて閉塞する

アテローム血栓性脳梗塞

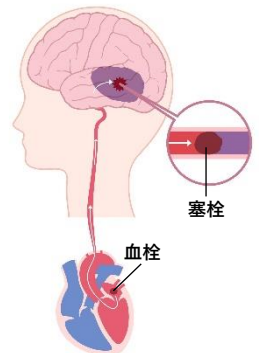
動脈硬化による脳梗塞



血栓 プラーク
動脈硬化により狭くなった血管に血栓ができる

心原性脳梗塞栓症

心臓から流れてきた血栓による脳梗塞



血栓

夏に多い！脱水に注意

《脳梗塞のFASTチェック》



Face

- ・顔がゆがむ
- ・顔の片側が下がる



Arm

- ・腕に力が入らない
- ・腕を上げると片側だけ下がる



Speech

- ・ろれつが回らない
- ・言葉が出てこない



Time

- ・症状が出た時刻を
- ・確認してすぐに受診を

こんな症状があったら要注意！

発症が多い時間帯は、睡眠中と朝の起床後 2 時間以内とされています。めまいや吐き気、ふらつきなど、脳梗塞の初期症状は、熱中症とも似ているといわれ注意が必要ですが、もし左のような症状が急に起こったら、**様子を見ないですぐに医療機関を受診**してください。

発症から治療までの時間が短いほど、後遺症を軽減できる可能性が高くなります。また、時間がたつほど、半身のまひや言語障害などの後遺症が残りやすくなります。

◆脳梗塞の予防策は？

夏の脳梗塞予防には、脱水にならないようこまめな水分補給が重要です。起床時・就寝前・入浴前後などには意識的に水分をとりましょう。ただし、あまりに冷たいものや大量の水分は、せっかく飲んでも排泄されるばかりか、かえってお腹をこわして脱水を引き起こすこともあるため、注意しましょう。

また、水分補給だけで脳梗塞を防ぐことはできません。脳梗塞の背景には、**動脈硬化**が潜んでいます。動脈硬化を進行させるのは高血圧や糖尿病、脂質異常などの生活習慣病と肥満です。一年を通して脳梗塞を防ぐためには生活習慣を改善して、健康的な生活を送ることが大切です。適度な運動をし、過度な飲酒は控え、禁煙を心がけましょう。





8月の伝統行事

～お盆～

地域によって7/13～16・8/13～16など



「お盆」は、正式には『盂蘭盆会(うらぼんえ)』といい、先祖や亡くなった方たちへの成仏を願い、供養する期間のことです。

日本古来の祖霊信仰と、中国から伝わった仏教の儀式が融合してお盆という行事になりました。

お盆は、地域によって時期や期間が異なり、「新盆(新暦のお盆・7/13～7/16)」、「月遅れ盆8/13～8/16)」、

「旧盆(旧暦のお盆・年度によって日にちが異なる・2024年は8/16～8/19)」に分かれます。

また、故人の四十九日の忌明け後、初めて迎えるお盆を初盆(はつぼん、ういぼん)または新盆(しんぼん、にいぼん、あらぼん)と呼び、特に厚く供養する風習があります。

「お盆の過ごし方」

住む地域や信仰する宗派によって、お盆の過ごし方は異なります。一般的には、盆入りである13日に「迎え火」を焚いてご先祖様をお迎えし、盆中の15日から盆明けの16日に「送り火」を焚いてあの世へ再びお送りします。

盆入りを迎えたら、お墓参りに行ったり、仏壇の前に「精霊棚」や「盆棚」をしつらえたり、法要をしたりして、お盆期間中はご先祖様を供養するために過ごします。

お盆飾りは、きゅうりの「精霊馬(しょうりょううま)」、なすの「精霊牛(しょうりょううし)」が有名です。どちらもご先祖様があの世とこの世を行き来する乗り物に見立てたものです。



また、「盆踊り」、「精霊流し」、「打ち上げ花火」などの行事はお盆と深い関わりがあります。

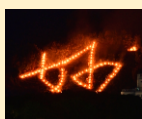
「お供え」

お盆の間は、「お団子」や「お膳(精進料理)」をお供えしてご先祖様をもてなします。



その他にも、「水の子(刻んだナスやキュウリと米をハスの葉などに盛ったもの)」、「果物」や「野菜」、「そうめん」、「ご先祖様の好物」などを供えられることも多いです。

京の伝統行事～五山の送り火～



あの世に帰っていくお精霊さんが道に迷わないように、松明を焚いて道しるべとする、京都ならではの「精霊送り」です。

午後8時に銀閣寺近くの「大」の字が燃え上がると、「妙法」、「舟形」、「左大文字」、「鳥居形」の順で火が灯っていき、願いなどを記した護摩木も一緒に焚き上げられます。

「追い出しあらめ」

京都では、8月16日に「あらめ」を炊き、ゆで汁を捨てずに家の門口にまくと、お精霊さんは未練を残さず浄土【死後の世界】に帰ることができる、と伝えられています。



「あらめとお揚げの炊いたん」