

夏型ヒートショックの症状として最も特徴的なのが**脳梗塞**です。「暑くて**脱水**気味になっているので、血の塊がしやすい状態。更に **気温が高いと、血圧が下がっている**ので**血流が悪くなり、脳梗塞を発症**し易い。血圧が落ち着く季節の割には、ヒートショックの発生者数が多い」といわれています。



同じ脳卒中でも、脳の血管が破裂する脳出血は冬に多発しますが、国立循環器病研究センターによると、脳の血管が詰まる脳梗塞の発症数は、夏に最も多くなると報告されています。(図1)

図1 季節別の脳梗塞発生者数（国立循環器病研究センター）

◆冷房の使用や入浴に注意が必要

夏型ヒートショックが起こり易い主な条件として、3点あげています。

- ① **屋内と屋外の気温差が 10 度以上ある場合**（同じ屋内でもトイレや浴室、廊下など冷房のついていない場所は要注意）
- ② **冷房で冷えた体のまま 40 度以上のお風呂に入る場合**（飲酒をした状態での入浴や、帰宅後すぐに冷たいシャワーを浴びることは控える）
- ③ **65 歳以上の高齢者や高血圧・糖尿病といった生活習慣病がある人**

◆予防策

気象庁は「最新の3カ月予報では、9月10月も気温が平年よりも高いと予想され、9月上旬まで猛暑日が観測されるのではないかと」しています。夏型ヒートショックを起こさないためにも①**エアコンの設定温度は外気との差を 5 度～7 度以内にする。**②**こまめに水分補給をする。**③**アルコールの過剰摂取を控える。**以上の3点に注意が必要とされています。エアコンによる快適さの裏に潜むリスク等に注意し、**“温度差”を意識した健康的な生活を実践して、大切な命を守る夏**を心がけましょう。

覚悟する 暑さ寒さも 死ぬまでと
米の字を 練習している 京の寺
噴水も 驚いているマンホール
令和7年 酷暑