

猛暑を乗り切る

一時より過ごしやすくなったと油断することなかれ。7月、8月と暑さ酷使された体は相当ダメージを受けており、突然死を起こしやすくなる時季でもある。気を付けるべきことは何か。

コーラを飲んで意識混濁

「糖尿病や糖尿病予備群の人は、喉が渇いた。何か飲みたい」という欲求を、自然なこととしてすんなり受け入れてはいけません」

こう言うのは、「しんクリニック」(東京・大田区)の辛浩基院長だ。

糖尿病になると、ブドウ糖をうまく利用できなくなる。そのため血中にブドウ糖が増え、それを排出するために尿の量が増える。

ただでさえ汗で体内の水分が失われやすい季節なのに、多尿で体内の水分はより失われ、脱水症状に陥りやすい。

そこで失われた水分を補給しようと、喉の渇きを強く感じるようになると、熱中症の脱水症状とは違って、糖尿病が主な原因なので、いくら水分

を摂取しても喉の渇きは癒やされない。

加えて、ブドウ糖が吸収されないため、体は「ブドウ糖が足りない」と誤認識し、ブドウ糖を欲するようになる。ブドウ糖は甘いものだ。

「つまり、コーラや缶コーヒーを多く含む飲み物は

吸収が早く、血糖値が急激に上昇する。すると、ケトン体と呼ばれる毒性を持った代謝成分が血液中に発生し、

全身のひどい疲労感、腹痛や嘔吐、意識障害などを起こす。昏睡状態に陥ると心機能や呼吸機能が著しく低下し、そのまま突然死に至る可能性もある。

「ペットボトル症候群」や「ソフトドリンク・ケトosis」と呼ばれています」

ペットボトル症候群と同様に、十分な水分摂取が必須。アルコール摂取、睡眠不足、喫煙にも気を付けなくてはならない。ビールを飲んで、水分摂取と思っている人がいるかもしれないが、アルコールは脱水症状を促進させる。

「エアコンも上手に利用してください。体への負担を考えると、26度前後がベター。夜はタイマ

ーをかける人がいるかも知れませんが、エアコンもエアコンをかける」

中症になりかねません。27、28度に設定し、夜中の警戒を緩めてはいけな

い。

夏のダメージで突然死

水分摂取は、夏を無事に乗り切るための必須ポイントだが、糖尿病の人は、甘味がついた飲み物は絶対にNGだ。

脳梗塞には、脳の動脈塞といった脳動脈の病気が原因で詰まるラクナ梗塞や、血栓が詰まった血管が詰まるアテローム血栓性脳梗

塞といった脳動脈の病気が原因で詰まるラクナ梗塞や、血栓が詰まった血管が詰まるアテローム血栓性脳梗

塞といった脳動脈の病気が原因で詰まるラクナ梗塞や、血栓が詰まった血管が詰まるアテローム血栓性脳梗

塞といった脳動脈の病気が原因で詰まるラクナ梗塞や、血栓が詰まった血管が詰まるアテローム血栓性脳梗

塞といった脳動脈の病気が原因で詰まるラクナ梗塞や、血栓が詰まった血管が詰まるアテローム血栓性脳梗

クーラーを我慢し脳梗塞

クーラーを我慢し脳梗塞。エアコンも上手に利用してください。体への負担を考えると、26度前後がベター。夜はタイマ



起りやすい。以前は冬に多いといわれていた心筋梗塞や心原性脳塞栓症も、屋外と屋内の急激な温度差によるストレスの警戒を緩めてはいけな