

4000万人の頭痛 154

千夜一夜の頭痛物語

季節外れの暑さが招く脱水症状
〜時に脳梗塞を来すことも〜

文 清水俊彦

text by Toshiko Shimizu

地球温暖化に伴う熱帯夜に悩まされた異常な猛暑もようやく終わり、わずかながら短い秋の訪れを感じさせます。夜間には涼しい日が増えましたが、この時期でも日中は汗ばむ日も時々あります。

夏の猛暑日には、さすがに水分をこまめに摂取することを心掛けていらっしゃると思いますが、この季節になると、水分の摂取量は少し減少傾向になりがちです。人体の水分の占める割合は高齢者と幼児では特に多いので、季節に関わらず、こまめな水分補給は体の健康を保つうえで大変重要なのです。特に高齢者は夜間にトイレが近くなることを避ける

ため、夜間、特に就寝前には飲水を避ける傾向があります。高齢になると起こりがちな夜間頻尿は、実は心臓を保護するための、人体の自然な働きなのです。若者に比して高齢者では、心機能が弱まる傾向にあり、

とくに夜間就寝中は、日中活動した心臓を休めるため、心拍数が減弱気味になります。このような心臓に過剰な負担をかけないようにするための最も簡単なかつ有効な手段は、血液中の水分を体外に排出させることです。従って高齢になると夜間頻尿が生じることは至極、自然の働きであるといえるでしょう。とはいっても、血液中の水分量が減少すると、濃縮気味になり粘度の上昇した血液は、動脈硬化で柔軟性を失い内腔の狭小化した脳血管を詰まらせ、脳梗塞を誘発することもあります。この際、脳の大血管が閉塞すると、片側の運動麻痺や構音障害や言語障害など、すぐに気づける明らかな神経学的な異常を来すため、医療機関を受診することが多いと思われます。しかし症状が軽く、例えば片手の軽い痺れや首の痛みくらいなら、整形外科を受診するでしょう。頸部のレントゲン写真で経年性的変形性頸椎症を指摘され、「寝違え」くらいの診断で、脳内の異常に気付かれずに済まされることも多々あると思われます。夜間、トイレに目覚めた際や起床時には、体を動かす前に、まずはコップ一杯程度の水分補給を心掛けると良いでしょう。



Profile

日本脳神経外科学会認定医、日本頭痛学会監事を歴任。日本頭痛学会認定専門医。東京女子医科大学病院脳神経センター頭痛外来客員教授、学校法人東京女子医科大学 評議員、獨協医科大学神経内科学講座臨床准教授、一般社団法人グループケアパートナー理事。

ほかに、汐留シティセンターセントラルクリニック、阿見第一クリニック、小山すぎの木クリニック、伊豆大島医療センターの頭痛外来を担当。

昭和61年3月日本医科大学卒業。学会活動をはじめ、NHK「きょうの健康」「クローズアップ現代」など、テレビ出演も多い。「頭痛女子のトリセツ」(マガジンハウス)をはじめ、頭痛関連の著書多数。2024年6月号より、ANAグループ機内誌『翼の王国・TSUBASA -GLOBAL WINGS-』にて『雲の上の診察室』連載中。



新刊「ウルトラ図解 おとなと子どもの頭痛」
監修/清水俊彦
法研(本体1600円+税)
2月18日(火)発売

