

夏場のスポーツ

とにかく暑い。狂ったように暑い。こんな時、不用意に外でスポーツなんて、ちょっと待ってほしい。コワイ落とし穴があるかも。

スポーツといっても、月1ゴルフのNさん。57歳。いつも、前日に深酒して、寝不足のままプレイするタイプ。その暑い日は、スタートしてからすぐにちよつとヘンだった。スコアを間違えたり、クラブの置き忘れもした。そのうち、右の足が妙に軽く、浮いたように感じた。だが、20分くらいで治ったという。

翌朝、右の足に力が入らず歩けなくなつた。MRI（磁気共鳴画像）の検査で、脳梗塞が見つかった。ゴルフ中の足の異変は、一過性脳虚血発作だ。ももとの脳動脈硬化のせいで血液の流れが悪かった。…さらに、脱水による脳血流の低下や血液ドロドロが加わって、脳梗塞になってしまったのだ。

それでもNさんは、脱水や熱中症にならないように気を付けていたと言ひ張る。だが、コロナの関係で、ほとんど外出さえしない毎日だ。身体を動かすのは、ゴルフだ

け。いつも冷房の効いた部屋にいて、身体が暑さに順応できるようになっていない。

前日の寝不足や深酒も問題だ。アルコールには利尿作用があり、またアルコールの分解には水分が必要だ。だから、Nさんは気付いていないが、スタート前からすでに脱水気味だったのだ。スコア間違いや道具の置き忘れなどは、発汗も加わって脱水が強くなり、いわゆる熱失神になったのだろう。軽い熱中症の症状である。というのに、のどの渇きをビールで紛らわしたというからあきれる。

中高年にもなれば、身体はどこかにガタがきている。暑い日に運動をする前に、脳ドックなどで異常の有無を確かめておこう。週に2回くらいは、あえて暑い中を歩いて汗をかこう。と、医者は簡単そうに言うが、さて。

（石黒修三||いし黒ろクリニック・脳神経

外科専門医…8/9北國新聞掲載）