



保健師だより

*冬の時期に体調不良になる代表的なパターン

ぐっと冷え込む冬は、1年で最も体調を崩しやすい季節。健康に過ごすには、冬の健康管理法を知ることが大切です。冬の体調不良というと、どんな病気を連想しますか？

大きく分けると、1. 季節性の感染症（風邪・インフルエンザ）、2. 感染性胃腸炎（ロタウイルス・ノロウイルス）、3. 血行障害（狭心症・心筋梗塞）の3つのパターンに分けることができます。今回は、「血行障害」の予防方法をご紹介します。

*冬の健康管理：心筋梗塞は冬にこそ注意したい病気

厚生労働省発表の「人口動態の概況」によると、平成27年1年間の死因別死亡総数のうち、急性心筋梗塞は3万7,222人（男性2万1,137人、女性1万6,085人）でした。国立循環器病研究センターの研究グループによる研究結果によると、10月から4月頃にかけて心筋梗塞の最重症型である心停止の発生が多いことがわかりました。その理由の一つが、「寒冷期の血圧の上昇」です。

特に、暖かい室内から寒い屋外に出る時の血圧の急激な変動が「ヒートショック」と呼ばれるストレスを心臓にかけるのです。

*冬の心筋梗塞を防ぐための10か条

これからますます寒い時期を迎えるにあたり、心筋梗塞の予防・防寒対策が重要です。

暖かい所から急に寒い所へ移動することで、血管が収縮して血圧が高くなり、心臓に負担がかかることで、狭心症や心筋梗塞が起こりやすくなります。

ぬくぬくした家の中から、冷たい風が吹く屋外へ出る時や、暖房のきいた部屋から、風呂場やトイレに行く時など、気温差があるときは、特に注意が必要です。

【予防するには・・・】

- 冬場は脱衣室と浴室を暖かくしておく。
- 風呂の温度は38～40度と低めに設定。
42～43度の熱いお湯は、血圧値が高くなり危険です。
- 入浴前後にコップ一杯の水分を補給。
- 高齢者や心臓病の方が入浴中は、家族が声をかけチェック。
- 入浴前にアルコールは飲まない。
- 収縮期血圧が180mmHg以上または拡張期血圧が110mmHg以上ある場合は入浴を控える。
- 睡眠時の発汗で血液が濃縮しているため、早朝起床時はコップ一杯の水を飲む。
- 寒い野外に出る時は、防寒着・マフラー・帽子・手袋などを着用し、寒さを調整する。
- タバコを吸う方は禁煙を。



特に**高齢の方や、喫煙・糖尿病・高脂血症・肥満の方**は心筋梗塞にかかるリスクが高くなります。リスクを減らす対策としては、禁煙・塩分・脂肪の摂りすぎに注意し、バランスのよい食事を心がけ、生活習慣を整えることが大切です。



正しい食生活と適度な運動、そして、十分な睡眠。この3つはやはり、健康を保つうえで基礎になります。冬の健康管理法をぜひ試してみて、体調不良とは無縁の、楽しいシーズンになりますように！