



～冬を健康に過ごそう!～

ヒートショックに注意!

◆ヒートショックとは

ヒートショックとは、急激な温度差による血圧の変動がもたらす急性の循環器疾患です。冬の寒い日に暖房の効いている部屋から脱衣所へ移動すると、鳥肌が立つほどの寒さを感じることもあると思います。脱衣所から浴槽に身体を入れた瞬間の温度差は約25℃以上にもなります。

この時の温度変化により、血圧が急激に変動して心臓や血管に一時的に大きな負担がかかることで失神や心筋梗塞を引き起こすおそれがあります。ヒートショックをきっかけとする死亡者は、年間で1万人を超えます。日本では特に多く、その理由として熱いお風呂に首まで浸かる入浴の文化によるものと言われています。

◆冬の心筋梗塞に注意!

心筋梗塞は、12〜3月にかけての発生が多くなります。特に動脈硬化を患っている方は、心筋梗塞を起こささないためにも冬場の過ごし方が重要です。

●暖かい服装

衣類を重ね着することによって、衣服の間に空間が生まれて冷気から受ける刺激を緩和することができます。マフラーや帽子、手袋などを着用し、首筋や手首、頭を保温することで、冷たくなった血液による血管の収縮を防止し、血圧の急激な上昇を避けることができます。

●ためらわずに病院へ

狭心症や高血圧などの心筋梗塞の危険因子を持つ方や服薬中の人は、薬を常備し、少しでも異常を感じた場合は、ためらうことなく病院へ行くことが予防につながります。

冬場の心筋梗塞を防ぐための 10 箇条

- 1・脱衣所と浴室を暖かくしておく
- 2・湯船の温度は 38〜40℃と低めに設定する。42〜43℃は血圧が高くなり危険
- 3・入浴時間は短めに
- 4・入浴後にコップ 1 杯の水分を補給する
- 5・高齢者や心臓病の方の入浴は、家族が声をかけて確認する
- 6・入浴前にアルコールは飲まない
- 7・収縮時血圧 180mmHg 以上または拡張期血圧 110mmHg 以上ある場合は入浴を控える
- 8・睡眠時の発汗で血液が濃縮しているため、朝起床時はコップ 1 杯の水を補給する
- 9・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
- 10・タバコを吸う方は禁煙をする



物足りなさを感じない! おいしく! 減塩

- ・昆布や鰹節などで出汁をとり、薄味でも風味豊かに
- ・しょうゆやソースは、“かけて食べる”より“つけて食べる”
- ・柑橘類(レモン、すだちなど)や酢などの“酸味”を上手に利用
- ・香辛料で味付けに変化を
- ・香りあるもの(ゆず、しそ、ハーブなど)でメニューに変化を
- ・炒ったゴマやクルミで和えるなど“香ばしさ”を利用
- ・ゴマ油やオリーブオイルで風味アップ



◆減塩で血圧上昇を防ごう

塩分を摂りすぎると血液中のナトリウムが増えます。これを一定の濃度にしようと血管内に水分が引き込まれることで血液の量が増え、血管壁に圧力がかかり血圧が上昇してしまいます。また、ナトリウムが交感神経を刺激し、血管が収縮することでも血圧が上昇します。1日に1g減塩するだけで、収縮時血圧を約1mmHg低下させることが可能という報告もあります。