

冬の虚血性心疾患に注意しましょう

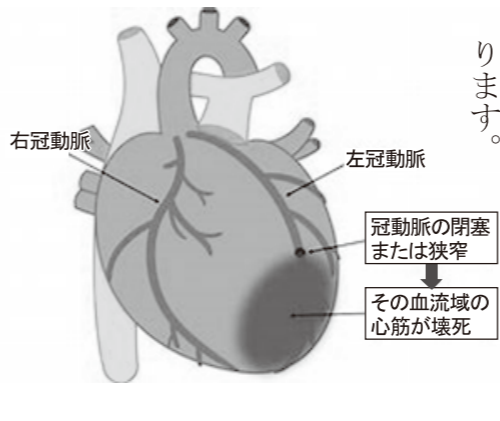
新しい年がはじまりました。今年もよろしくお願ひします。

寒さがますます厳しくなってきた今日この頃ですが、皆様どうお過ごしでしょうか。冬はインフルエンザなど感染症にかかりやすくなるほか、虚血性心疾患が多くなる時期でもあります。

◆虚血性心疾患って？

虚血性心疾患という言葉を目にしたことがあっても、具体的にどのようなことなのか想像できないという人もいらっしゃるのではないのでしょうか。

心臓は心筋と呼ばれる筋肉からできており、血液を全身に送り出すポンプとしての役割があります。心臓が働くためには



酸素や栄養素が必要となりますが、それらを心臓の筋肉へ運ぶのが冠動脈（かんだうみやく）と呼ばれる、心臓をとりまく2本の太い血管です。虚血性心疾患は、心臓を動かすために重要な血管である冠動脈が動脈硬化などでつまったり細くなったりすることで血流が悪くなり、それにより心臓の筋肉に障害が出ることで起こる病気の総称です。虚血性心疾患には心筋梗塞や狭心症などがあります。

◆下川町は虚血性心疾患の危険性が高い！

下川町ではメタボリックシンドロームの状態にある人や、高血圧、糖尿病、脂質異常症を持つ人の割合が多いため、動脈硬化により虚血性心疾患になりやすい状態にある人も多いと考えられます。また、実際に心臓病（虚血性心疾患や心不全など）を患う人の割合も多く、死亡率は日本全国や北海道と比較して高い現状があります。

◆虚血性心疾患が冬に多くなる理由とは？

もともと夏に比べて、冬は寒さで血管が収縮し、血圧が高くなります。さらに、暖かい室内から外に出たり、冷えた

1. 寒暖差をできる限り小さくする

寒暖差が激しい場所を歩き来ると状況は血圧を上げ、心臓への負荷が大きくなり虚血性心疾患の危険性が高まります。特に下川町は日本全国の中でも有数の寒冷地帯であり、最低気温がマイナス30℃以下となる日もあります。しかし家の中は暖かいので、屋内と屋外との寒暖差が大きくなります。中には寒暖差が50℃ほどになるご家庭もあるのではないのでしょうか。そのため、心臓への負担を小さくするには工夫が必要となります。次に工夫する場面を2つご紹介します。

①寒い屋外に出るときは、防寒具をしっかり着用し、寒さを調整する

急激な血圧上昇を防ぐためにも暖かい服装での外出を心がけましょう。家の中で防寒具

を装備してから外に出ることで、急な寒冷刺激を少なくすることができます。

②家の中の寒暖差を小さくする

入浴は、暖かいリビングから寒い脱衣所へ、そして再び熱いお湯につかるというように、大きな寒暖差を繰り返すこととなり、血圧も変動しやすくなります。脱衣所と浴室を暖かくしておくことで、大きな寒暖差を予防することができます。さらに、熱いお湯（42℃～43℃）は急激に血圧が高くなるのに加え、長時間（20分以上）入ると、発汗などにより血栓ができてやすい状態となるため、おすすりできません。お風呂の温度は39℃～41℃に設定すると良いです。体調の優れない時には、湯ぶねに入らないというのも1つの方法です。

2. こまめな水分補給をする

冬は乾燥しやすく、脱水が起こりやすい時期であるため、特にこまめな水分補給が大切です。さらに、睡眠・運動・入浴時は発汗により体内の水分が失われ、血液が濃縮してしまいます。血液が濃縮していると虚血性心疾患や脳梗塞を引き起こす可能性があります。起床時、運動前後、入浴前後には必ずコップ1杯程度の水分を補給しましょう。



3. 症状があったらすぐに受診を！

虚血性心疾患では心臓の筋肉への血液が不足するため、胸部や左腕、背中に痛みや、圧迫感を感じます。痛みや違和感を感じたら一度専門医に診てもらおうようにしましょう。また、虚血性心疾患は症状を感じない場合もあるため、自身の身体を守るためにも定期的に健康診断を受けて健康状態を把握するといった行動はとても大切です。皆様、この機会に自身の生活を振り返り、虚血性心疾患を予防するための行動を考えてみましょう。

お問い合わせ
総合福祉センター「ハビネス」
保健福祉課 保健・介護グループ
☎・☆4-3356