

寒い冬は心筋梗塞に注意！

寒い冬は、「心筋梗塞」や「脳卒中（脳梗塞・脳出血）」などの病気が特に増える時期ですので、皆さん十分ご注意ください。

○心筋梗塞は、6月～9月に比べると12月～3月は2倍近くに増えています。

○脳梗塞は、11月～3月にかけて死亡者が増えています。（厚生労働省 2010 年人口動態統計）

暖房の効いた「暖かい場所」から急に「寒い場所」へ移動すると、体温が外に逃げるのを防ごうとして血管が収縮します。血管が収縮すると、血管が細くなり、血流が悪くなって血圧が上がります。細くなった血管は血圧を上げたり、詰まりやすくなるので心筋梗塞や脳卒中が起こりやすくなります。

ですから、暖かい場所から急に寒い場所へ移動するときは注意が必要です。中でも特に注意が必要な時間帯は「起床時」と「入浴時」です。

「起床時」と「入浴時」に特に注意が必要な理由と対策

	理由	対策
起床時	<ul style="list-style-type: none"> ○睡眠時は汗をかくことで普段よりも血液がドロドロになっています。 ○暖かい布団の中から寒い布団の外に出ることで血管が細くなり、血圧も高くなります。 	<ul style="list-style-type: none"> ○「寝る前」と「起床後」にコップ1杯の水分を摂りましょう。 ○朝起きる時間帯に合わせて暖房などのタイマーを使い、部屋を暖めておきましょう。
入浴時	<ul style="list-style-type: none"> ○寒い脱衣所で服を脱いだり、寒い浴室に入ることで血管が細くなり、血圧も高くなります。 	<ul style="list-style-type: none"> ○服を脱ぐ前に暖房などで脱衣所を暖めておきましょう。 ○お風呂のフタを外したりして浴室を暖めておきましょう。
入浴中の注意点	<ul style="list-style-type: none"> ○寒い浴室から熱い湯船に入ることによって、血管は細くなり血圧は一旦上がります。その後、身体が温まることで血管は広がり血圧が下がります。血圧が下がり過ぎて意識を失ってしまうこともあるので注意が必要です。 	

「私は大丈夫！」という思い込みが一番危険です。高齢の方や持病のある方は、特に気をつけましょう。