

寒い冬場は

血圧が高めの人や高齢者は**要注意!**

ヒートショックに気をつけましょう

寒くなると人間の体は熱を体外に逃がさないように血管が収縮し、血圧は上がりやすくなります。血圧が高めの人や高齢者の血圧はさらに高くなり、心筋梗塞や脳卒中などを引き起こすことがあるので、この季節はとくに注意が必要です。

ヒートショックって何?

急激な温度の変化によって血圧が急に上下して、心筋梗塞や脳梗塞、脳内出血、大動脈解離などを引き起こすのがヒートショックです。

ヒートショックは、冬場の入浴時など、暖房の効いた部屋から冷えきった脱衣所へ移動し、熱い湯船に浸かったときなどに起こります。

入浴時のヒートショックを防ぐためには、脱衣所と部屋との温度差をなるべく小さくし、湯船の温度は41℃を超えないようにします。また、湯に浸かる時間は10分以内にしましょう。

こんな場合にも血圧が急に上下しやすいので注意が必要です

- ▶ 寒い屋外に出たとき
- ▶ 暖かい部屋からトイレなど寒い場所へ移動したとき
- ▶ 夜間にトイレに起きたときや早朝に起きたとき
- ▶ 降圧剤を服用している人の入浴
- ▶ 飲酒後の入浴 など



ヒートショックを起こさない体づくりを!

ヒートショックを起こしやすい人は65歳以上の高齢者に多いといわれていますが、高血圧や糖尿病などがあり動脈硬化のリスクがある人や、肥満、睡眠時無呼吸症候群、不整脈の人にも起こしやすいといわれています。

高血圧や糖尿病は自覚症状がないまま進行していくので、健診は必ず受け、とくに血圧が高めの人や血圧を毎日測るようにしましょう。

ウォーキングなどの運動習慣でストレスを解消



たばこは止め、お酒は控えめに

安定した血圧のための生活習慣を心がけましょう

塩分のとりすぎに注意



肥満を防ぐ

