

## ～冬の高血圧とヒートショック～

今年も残すところあと1ヶ月を切りました。寒さも厳しくなり年の瀬も近く忙しい時期かと思いますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

今月はそんな寒い時期に不安な「高血圧」と「ヒートショック」についてを特集したいと思います。

気温が下がると自律神経の中でも交感神経の働きが活発となります。交感神経が働くと体温を逃がさないように血管を収縮させ、血圧の上昇に繋がります。日頃から血圧が高い人には「狭心症発作」や「心筋梗塞」など思わぬ事態に繋がる恐れもあります。



### 【こんな時に血圧が上がりやすい】

1. 暖かい部屋から寒い部屋に移った時

例…朝布団から起きた時、夜間トイレに起きた時。入浴後に浴室から脱衣所や寒い部屋に行った時。

2. 熱いお風呂に入った時

3. トイレで力んで排泄をする時

### ＜対策＞

1. 外出時マフラー・手袋の着用

5. ウォーキングなど有酸素運動をする

2. 帰宅後、部屋が暖まったら上着を脱ぐ

6. ストレスを溜めないようにする

3. 夜間トイレに行く際は上着を羽織る

7. 十分な睡眠をとる

4. 食事はなるべく薄味なものを食べる

8. 排便を管理し便秘にならないようにする

上記のようにちょっとした工夫で血圧の上昇を予防する事ができます。

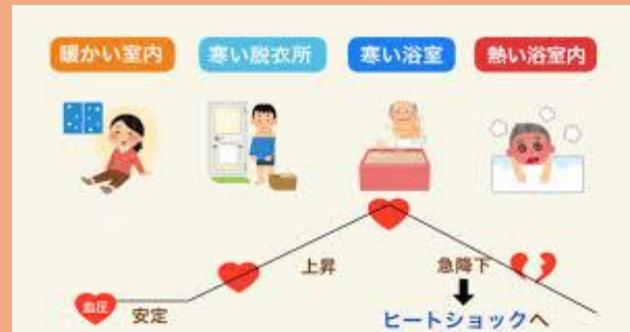


### 【冬場に急増！入浴事故！ヒートショックとは？】

・ヒートショックとは温度の急激な変化による血圧の急上昇・急降下、脈拍の変動が体に及ぼす悪影響の事です。

主に入浴時に多く、失神するなどの事故が多発しています。

（事故が発生しやすいのは特に、高齢者・生活習慣病の人が多いとされています）



### ＜予防のポイント＞

1. 湯舟の温度を高くしない(おおよそ 40°C程度)

2. 脱衣所を温めておく(室温の目安は 20°C程度)

3. 入浴する時は家族に一声かける

4. 高齢者が入浴している時は 5 分置きに様子を確認する

5. 入浴前にお風呂のふたを開ける＆シャワーなどを使い浴室を暖めておく

6. なるべく長風呂をしない

今後もまだまだ寒い日が続く事が予想されます。高血圧の方はもちろんですが、正常な血圧の方でも血圧が高くなりやすいリスクのある時期です。冬の高血圧対策のポイントはなるべく「体が感じる温度差を小さくする」事です。日常生活の少しの工夫で予防する事ができるので皆さんも是非行って頂き元気に年を越しましょう。