

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、不整脈の人で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高齢者は血圧を毎日測るようにしましょう。

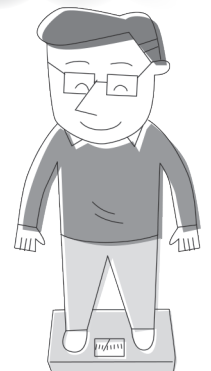
ウォーキングなどの運動習慣でストレスを解消



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