

# 冬に起こりやすい病気に気を付けよう



## ヒートショック

ヒートショックとは、寒い場所から暖かい場所に移動するなど気温の変化で血圧が低下し、心筋梗塞や脳内出血、大動脈解離など病気を引き起こします。寒い環境では体内の熱を逃がさないように血管が収縮します。そのため血流が悪くなり、冠攣縮性狭心症が起こりやすいです。

血圧も40mmHg近く上がることがあり、心臓に大きな負荷がかかります。

### ヒートショックの影響を受けやすい人

- 65歳以上である。
- 肥満、糖尿病、高血圧、高脂血症、心臓・肺や気管が悪いなどと言われたことがある。
- 自宅で浴室や脱衣場に暖房設備がない。
- 1番風呂に入ることが多い方である。
- 42度以上の熱い風呂が大好きである。
- 飲酒後に入浴することがある。
- 湯船に浸かる前かけ湯をしない、または簡単に済ませる方である。
- シャワーやかけ湯は肩や体の中心からかける。
- 入浴前に水分をとらない。
- 一人暮らしである、または家族に何も言わずお風呂に入る。



【入浴科学者・早坂信哉先生監修 ヒートショックチェックシート参考】

### 〈ヒートショック4つの対策〉

- ① シャワーを活用したお湯はり: シャワーで浴槽にお湯をはると浴室の寒暖差がなくなります。(湯温は41℃) また浴室のドアを開けて行くと脱衣場にも効果的です。
- ② 入浴時は家族に声をかける: できれば冷え込まない日中に入るとなお良いです。また浴槽にお風呂のフタを敷いて入ると意識を失っても、もたれかかることができ、溺れないような工夫があります。
- ③ 食後、飲酒後の入浴は控える: 飲酒をすると血圧が下がり、入浴中も血管が広がり血圧が下がりやすいため、危険な状態です。また、食後1時間以内も血圧が下がりやすいです。
- ④ 入浴前後の水分摂取: 300~500mlの水分摂取が理想です。

## 冠攣縮性狭心症



冠攣縮性狭心症とは、冠動脈が痙攣を起こして急に血管が縮んでしまい心臓の筋肉へ酸素が運べなくなります。進行が進むと心筋梗塞につながります。

症状として、寒い中歩いている時に次第に胸が締め付けられるように痛くなったり、動悸が起こります。また、冠攣縮性狭心症が一度起こると症状が5分~10分以上継続するため要注意です。冬場は年末年始の酒席や準備、仕事の整理などで忙しくなり、過度な飲酒、塩分を摂る機会が増え、ストレスや疲労、睡眠不足にもなりやすいため気温以外にも様々な発作の誘因があります。