

DR.YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

今月のテーマ

冬の心臓病は突然死の原因に
ヒートショックにご用心！

冬になると、脳卒中や心筋梗塞など、動脈硬化性の病気が起こりやすくなります。特に心臓は冬の寒さに弱く、心臓病による突然死は冬に最も多く起こると言われています。厚生労働省の統計では、心筋梗塞などの心臓病による死亡数は1月が最も多く、次いで2月、12月、3月と冬の寒い時期に集中しており、夏は1.5倍となっています。今回は、冬に発症・悪化しやすい心臓病を予防し、健康に過ごすためのポイントを紹介いたします。



冬に心臓病発症が多い原因は？



ヒートショックって何？



入浴時の注意点

なぜ心臓病の発生や悪化が冬に多いのでしょうか。理由として、暖かい屋内と気温の低い屋外とを移動する際の『急激な血圧の変動』が挙げられます。気温の変化がストレスとなって心臓への負荷が増すため、心筋梗塞などを起こしやすくなると言われています。また、寒さによって心臓の血管が過剰に収縮すると血液の流れが悪くなるため、血流不全に陥ることも要因のひとつと考えられています。加えて冬はお正月や冬休み等で生活が乱れることが多く、心筋梗塞発症や心臓病悪化のリスクが高まりやすくなります。この時期は特に、心臓に負担をかける生活をして心臓に負担をかける生活をしてはなりません。

「ヒートショック症候群」は、急激な温度の変化によって血圧が大きく変動するなどで、身体に大きな負荷がかかることで起こります。失神、不整脈などの症状が見られ、重症の場合は死に至ることもあります。特に入浴時は注意が必要です。温かい部屋から寒い浴室に移動すると、身体は熱を外に逃がさないように、血管を収縮させて皮膚の下に流れる血液の量を減らします。そうすると血液が流れにくくなるので、血圧が急上昇します。その状態でお湯につかると、今度は血管が拡張し、血圧が急降下。血圧の急激な変動の結果、失神や不整脈、心筋梗塞などが起こりやすくなります。

ヒートショックによる死亡は、入浴中に最も多いと言われています。血管や心臓に負担をかけないために、お風呂では、以下のことに気を付けましょう。

入浴時の対策

- ・脱衣所と浴室を暖かくしておきましょう。
- ・風呂の温度は38〜40度に設定しましょう。(42度以上は血圧が変動しやすくなり危険！)
- ・収縮期血圧が180mmHg以上または拡張期血圧が110mmHg以上ある場合は入浴を控えましょう。
- ・入浴前の飲酒は避けましょう。
- ・入浴時間は短めに。お湯に浸かる時間は10分程度がおすすめです。
- ・高齢者や心臓病の方の入浴中は、家族が声をかけながら体調不良がないかチェックしましょう。



心臓病を予防するために心臓に負担をかけない生活を

1. 急激な温度変化を避ける

外出時は、マフラーや手袋、防寒着などを着用して急に冷えないようしっかり防寒しましょう。また、朝は血圧が上昇します。寒い冬の朝に外出するときは特に注意が必要です。散歩や運動は朝の時間帯を避け、暖かい日中に行うようにしましょう。室内では、トイレや浴室、脱衣所など家の中でも寒いところは予め暖めておくことで温度差をなくすようにしましょう。夜間のトイレや早朝の起床時は一枚羽織るなど防寒を心がけましょう。



2. 塩分を控えめに

塩分に含まれるナトリウムには、身体に水を溜め込む性質があります。そのため、塩分を多く摂取すると身体を巡る血液量が増加して心臓に負担がかかってしまいます。お正月はお雑煮やおせちなど、塩分の多い食事を摂りしがちになり、また食べる量も増えやすくなります。作る料理は薄味にしたり、塩分の多い汁物や漬物などは食べる量と回数を少し減らすなどの工夫をしましょう。

3. アルコールは適量に

アルコールには利尿作用があるため、適切な水分摂取をしないまま飲酒しすぎると脱水傾向になります。血液が濃縮してしまうのでドロドロになって血管がでやすくなり、心筋梗塞になる危険が高まります。飲み過ぎには注意しましょう。お酒を飲む際は、お酒と同量の水を飲むと脱水を予防できます。飲酒の有無に関わらず、入浴や睡眠の間にも、気づかないうちに汗をかくため血液が濃縮します。血圧がでやすくなるのを防ぐため、入浴前後や就寝前、起床時など、こまめに水分を補給しましょう。



4. 禁煙を！

タバコを吸うとニコチンの作用で血管が収縮するため血圧が急上昇します。また、血液中で酸素を全身に運んでいる赤血球は、喫煙で生じた一酸化炭素が身体に入ってくると、酸素よりも優先して一酸化炭素を運んでしまうので、全身に十分な酸素を運べなくなり、心臓に負担がかかります。タバコは心臓病だけでなく、脳梗塞などの様々な動脈硬化性疾患とも関連しています。なかなかやめられない場合は、禁煙外来などで相談してみましょう。禁煙中の方は、お正月などでついタバコに手が伸びてしまわないよう、周りにも禁煙していることをしっかり伝えておきましょう。



医療法人社団進興会

せんだい総合健診クリニック

住所 〒980-0811
宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1
仙台トラストタワー 4F

TEL 022-221-0066(代表)

URL <https://www.sskclinic.jp/>

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274



せんだい総合健診クリニック
院長 石垣洋子

冬場になるとよく耳にする「ヒートショック」。ヒートショックに関連した入浴中の死者数は一万七千人と推定されています。寒さにより血管が収縮し、血流の流れが悪くなり、血圧も上昇することによって寒い時期は血管の事故が増加します。血管や心臓は急激な温度差に思っている以上に弱いものだと思えることが大切です。動脈硬化が進んだ高齢者や、高血圧、糖尿病などの生活習慣病の方は特に冬の血管事故に注意が必要です。ただ、若い人でも「ヒートショック」には気を付ける必要があります。特に、熱いお風呂に入るのが好きな人、飲酒してからお風呂に入る人、などには要注意です。