

ヒートショックにご注意を！

気温が低下する冬は、心臓や血管への負担が大きくなる季節。注意すべき点を知って、元気に冬を乗り越えましょう。

冬に多いヒートショック

ヒートショックとは、寒暖差による急激な血圧の変動によって起こる健康被害のこと。例えば、入浴時に浴室が寒いと、血管が収縮して血圧が急上昇。その後すぐに温かいお湯につかると、今度は血管が広がり一気に血圧が下がります。このように、急激に血圧が変動すると、体に負担がかかるばかりか、低血圧による意識障害で溺水につながったり、動脈硬化が進んでいると心筋梗塞や脳梗塞を引き起こしたりと、時には命に関わることも。暖かい室内から寒い廊下や屋外へ急に移動するときや、夜中に布団から出てトイレに行くときなどにも注意が必要です。

暖かい部屋

血圧は安定



寒い脱衣所や浴室

血圧上昇



熱いお湯につかる

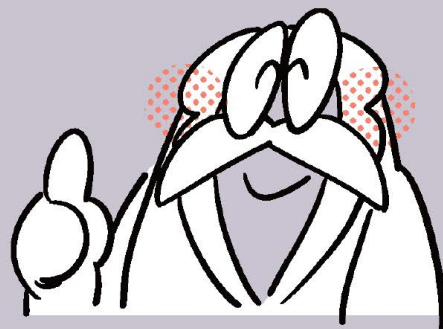
血圧低下

溺水や心筋梗塞・脳梗塞を引き起こす可能性も！



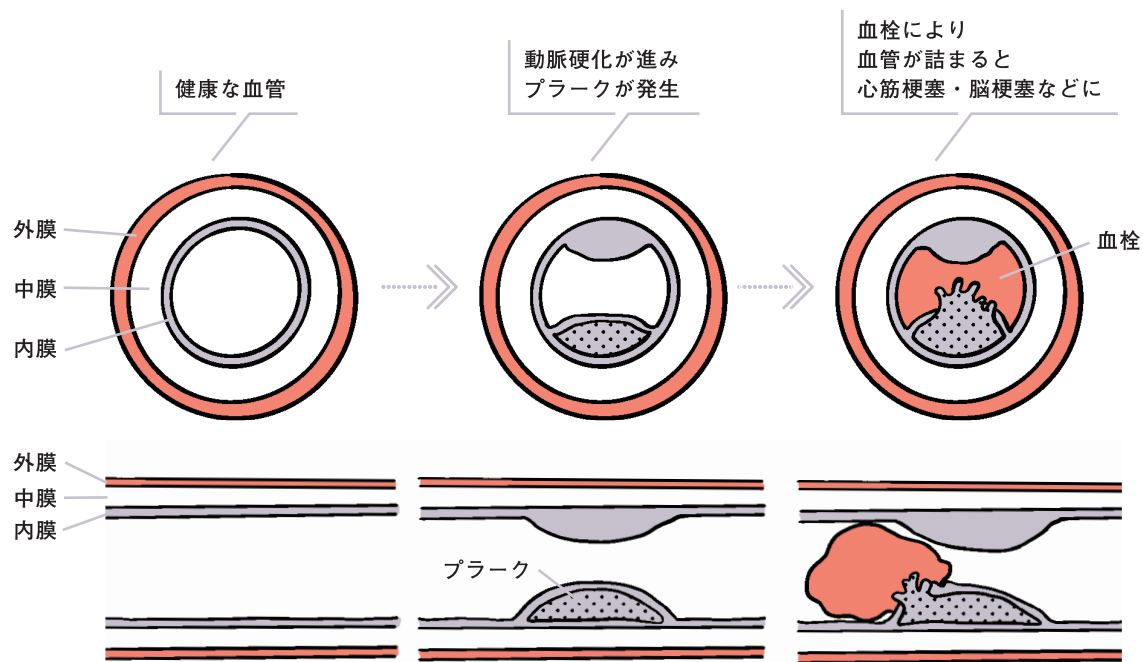
ヒートショックを防ぎましょう

- 脱衣所や浴室はあらかじめ暖めておきましょう
- 湯船につかる前にシャワーやかけ湯で体を温めましょう
- 湯船から急に立ち上がることは避けましょう
- 入浴前の飲酒は控え、水分を補給しましょう
- トイレも暖房器具で暖めておきましょう
- 室内外を問わず、温度差のある場所を行き来する場合は注意しましょう
- 入浴の前後に家族に声をかけるなど、万が一の場合もすぐに対処できるようにしておきましょう



命に関わる病気を引き起こす動脈硬化

動脈硬化は、加齢のほかさまざまな危険因子によって、血管の弾力性が失われて硬くなったり、血管の内膜に脂質などが沈着してプラークとなり血管の内腔が狭くなったりします。進行すると、血圧の変化にすぐに順応できなくなるほか、プラークが破綻してそこに血栓ができ、血管が詰まって心筋梗塞や脳梗塞が引き起こされることもあります。ある日突然、心筋梗塞や脳梗塞を発症することにつながるため、日ごろから血管に優しい生活を心がけることが大切です。



動脈硬化はこんな病気につながります

狭心症・心筋梗塞

冠動脈の血流低下により心臓が酸欠状態に陥って、胸などに圧迫されるような痛みや苦しさを感じるのが狭心症。心筋梗塞は、血栓などにより血流が止まり、心筋が壊死する病気で、命の危険性があります。

脳梗塞・脳出血

脳梗塞は、脳の血管が血栓によって詰まり、脳が壊死する病気。一方、動脈硬化で脳内の血管がもろくなり、破れて出血するものが脳出血。どちらもすぐに治療しなければ、命の危険や、まひなど重大な後遺症につながる可能性があります。

こんな人は要注意！ 動脈硬化を進行させる危険因子には次のようなものがあります。



動脈硬化を抑えて命を守るために

動脈硬化の一番の要因は加齢ですが、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病によっても進行します。日頃の生活に気を付けて、これらを予防することが大切です。健診結果などで気になることがあれば、早めに病院で相談しましょう。

運動は、肥満や生活習慣病の予防のほか、改善にもなります。おすすめはウォーキング。かかりつけ医に相談するなどして、ご自分の体の状態に合った適度な運動を心がけましょう。

万が一、心筋梗塞や脳梗塞の発作が起こったときには、治療までの時間がカギとなります。経験したことのない激しい胸の痛みや圧迫感はもちろんのこと、奥歯や肩、みぞおち付近の痛みが続くなど「おかしいな」と思ったら、迷わずかかりつけ医に相談してください。



循環器内科 今なか たかひろ 講師

兵庫医科大学病院 循環器内科

心筋梗塞や狭心症などの虚血性心疾患、下肢閉塞性動脈硬化症や深部静脈血栓症などの末梢動静脈疾患、心筋症や弁膜症などの心不全、心房細動や洞不全症候群などの不整脈をはじめ、広範囲な心血管病に対して各疾患領域に経験豊富な専門家が診療にあたっています。