



ヒートショックにご注意！

脳神経外科 木野 智幸 先生



冬場は脳卒中に特に注意が必要な季節です。多くの研究で脳出血（のういつけつ脳溢血）は夏季に少なく、冬季に多く発症すると報告されています。また不整脈に関連した重症化しやすいタイプの脳梗塞も冬場に多い傾向があります。“ヒートショック”という言葉がマスコミで取り上げられるようになってきました。これは急激な温度変化で血圧が大きく変動して引き起こされる健康被害のことです。特に冬場寒い浴室では急激な寒冷刺激によって血圧の急上昇が起こりえます。高血圧症や糖尿病など生活習慣病をもち、血管が脆くなっている高齢者では脳卒中や心筋梗塞の引き金になります。

東京都健康長寿医療センターによると1年間で約17,000人ものがヒートショックに関連する入浴中急死をしたと推計され、交通事故による死亡数（約4000人）をはるかに上回ります。このヒートショックを防ぐためにも浴室はあらかじめ暖めておきましょう。浴室暖房がなくても、バスタブの蓋を開けておくだけで有効です。また脱衣所も電気ヒーターなどで暖めておくのがお勧めです。かけ湯はいきなり体幹ではなく、まず手足など末端からかけ、湯船には一気につかるのではなく、足からゆっくり入って徐々に体を温めるようにします。ちょっとした工夫でこの冬を健康に過ごしていきたいものです。

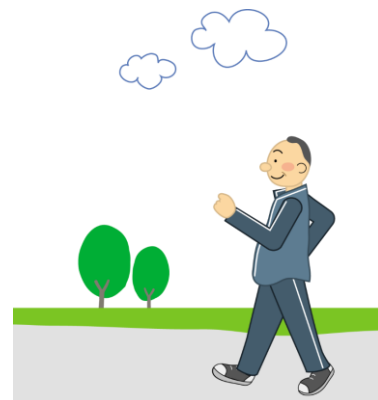


寒い季節の運動について



冬場に運動することも大事ですが、以下の点に注意してから運動するようにしましょう！

冬場に運動する上では、**十分な準備運動** + **ストレッチ**、そして寒さ対策をしっかりとすることが大切です。特に温かい屋内から寒い屋外へ急に出ると、その温度変化（寒暖差）によって血管が収縮し、血圧が急上昇します。これによって心臓や脳が急激な負担を受けて、倒れることがあります。そこで、家を出る前にまず暖房器具を消して室内の気温を下げたり、外気温に体を慣らすようにしたりしてみましょう。朝方や夕方は室内との気温差が大きいので日中の運動をおすすめします。



編集後記

ニコベい通信をお手に取っていただきましてありがとうございます。皆様に少しでも当院を身近に感じていただくために、着任医師のご紹介、運動など今後も皆様に楽しんでいただける情報をご提供できればと考えています。寒い時期となってまいりましたので、お体にお気を付けください。

東京ベイ・浦安市川医療センター 地域医療連携室

