



冬本番！心臓を守りましょう



厚生労働省の「人口動態統計の概況」によると、2013年に死亡された方の死因で、心疾患が悪性新生物(がん)に次ぐ第2位でした。

心筋梗塞や心不全などの心疾患は、冬に多く起こることが知られています。私たちの身体は寒さを感じると、体温の発散を防ぐために血管を収縮させます。その細くなった血管に血液を送り出すために、心臓は大きな力が必要となり、負担がかかってしまいます。さらに血圧も必然的に上昇します。

心臓の負担を軽くするために、日常生活では次のようなことに気をつけましょう。

外出時は防寒対策を！

マフラーや手袋、防寒着などを着用して寒さが直接身体に伝わりにくくしましょう。散歩やランニングなどは気温の低い早朝は避けて、日中の比較的暖かい時間帯に行うようにしましょう。



家の中でも危険なところが！

トイレ、浴室や脱衣室など家の中でも寒いところがあります。小型の暖房機などであらかじめ暖めておくなどして急激な温度差に身体を晒さないようにしましょう。深夜のトイレや早朝の起床時なども、靴下をはいてカーディガンなどをはおり、防寒対策をしましょう。



入浴は特に注意！

浴室は入る前にシャワーを出して蒸気で暖めておくなど工夫をしましょう。お湯の温度は38～40℃ぐらいに低めに設定しましょう。寒いからといって熱いお湯にいきなり浸かるのは非常に危険です。

高齢者や心臓病の家族がいる場合は、入浴中は声をかけるなどして気を配りましょう。

