

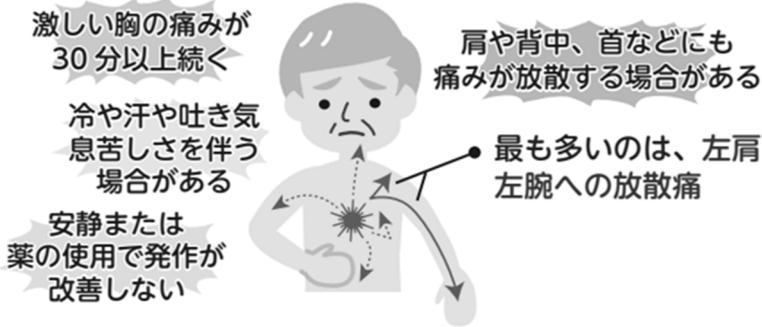


## ～ ヒートショックを予防しよう編 ～

みなさん、こんにちは！1年でもっとも寒い時期となりましたが、寒さや著しい温度差によって血圧に変動が生じ、身体にも大きな負担がかかり、心筋梗塞などの引き金となることがあります。心臓の病気は命にかかわり日本人の死亡原因第2位ともなっているため、心臓への過度な負担は避けて残りの冬を安全に乗り切りましょう。

### ◆心筋梗塞とは

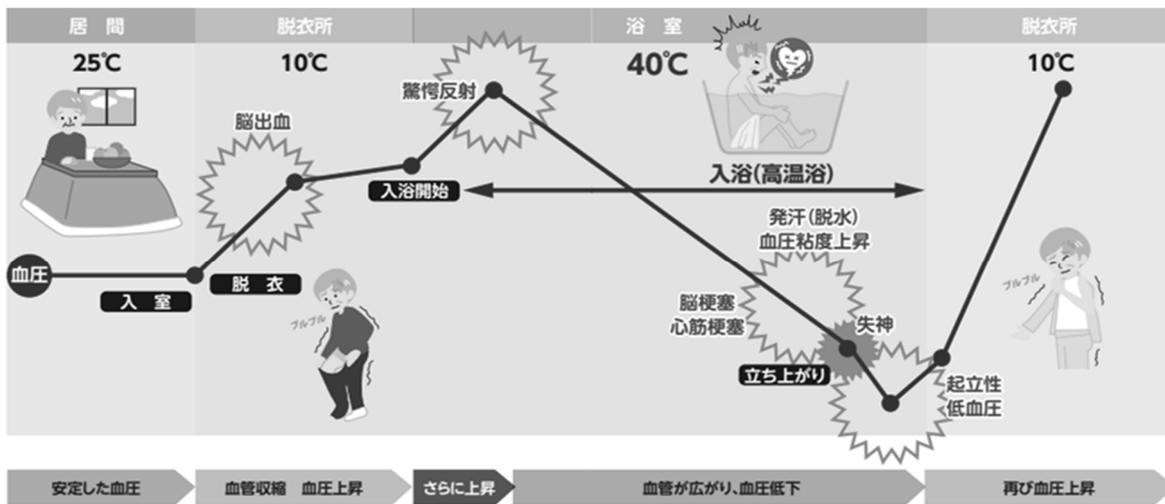
心臓を動かす筋肉である心筋に酸素や栄養を送る冠動脈が詰まり、心筋が壊死した病態を心筋梗塞といいます。急性心筋梗塞では約30%の人が亡くなっており、命にかかわる重大な病気です。



早期発見・治療が救命や症状の悪化を避けるために大変重要です。普段から「胸の苦しさ」や「胸のあたりを圧迫されるような痛み」などの症状がある場合は狭心症(冠動脈の中が狭くなり、血液が流れにくくなった状態)の可能性もあるため、早めに受診するようにしましょう。

### ◆冬季はヒートショックに注意しましょう

寒さや著しい温度差により血圧の変動が生じ、身体に大きな負担がかかった状態をヒートショックといいます。ヒートショックは寒い脱衣所からの入浴や、暖かい居間から寒い玄関への移動で起きやすく、心筋梗塞や脳梗塞などの引き金になることがあります。



### ◆ヒートショックを起こさないためにできること

- 部屋と部屋の温度差が大きくなるよう気をつけましょう。
- 浴室や脱衣所、トイレの温度は22℃以下にならないよう注意！  
あらかじめ浴室を温めておいたり、小さな暖房器具を置くなど工夫しましょう。
- 日頃過ごす時間の多い場所や、浴室・トイレなどに室温計を設置することをお勧めします。

心疾患の予防には薬や食事のほか、運動も非常に重要です。剣淵町地域包括支援センターでは、ふれあい健康センターで理学療法士監修による無理な負担がなく行える体操教室を開催しています。身体に関することや介護が必要になってきたけれどもどうしたらよいかわからない等、何でもご相談ください。



「元気はつらつくらぶ」 毎週金曜日 10:00 ～ 11:00

「しゃきっと体操くらぶ」 毎週金曜日 13:30 ～ 14:30

剣淵町地域包括支援センター ☎ 34 - 3955(ふれあい健康センター内)