

朝礼用原稿

1月号



愛鉄連健康保険組合から、「健康ニュース」のご案内です。

◇◆寒い冬は温度差に注意！～気温と血圧の関係性～◆◇

血圧は夏場には低くなり、冬場には高くなる傾向があります。暖房のきいた部屋から寒い外や風呂場の脱衣場などに移動すると、血管は熱を逃がさないように急に収縮し、血圧が上がります。人によっては脳卒中や心筋梗塞を起こす危険性もあります。寒いからといって急に熱い風呂につかれば、今度は体が温まり、血管が拡張するため脳への血液が少なくなり、ふらっと倒れてしまう脳貧血の恐れも生じます。こうした血圧の急変動を起こさないように、冬場の過ごし方は注意が必要です。

■血圧の急変動を避けるために心がけたいこと■

① 外出時の対策

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にしましょう。朝は体を活動させようと血圧が上昇し始めるため、寒い冬の朝は特に注意が必要です。通勤時に慌てて階段を駆け上がるなどの激しい動きは控えましょう。散歩や運動は朝の時間帯は避けて、暖かい日中が望ましいです。

② 室内での対策

トイレや浴室など家の中でも寒いところがあります。あらかじめ暖めておくなど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の工夫をしましょう。

③ 入浴時の対策

a. 入浴前に脱衣所や浴室を暖める

温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動することで失神し、浴室で倒れるケースがあります。冬は入浴中の事故が増えやすくなるので、入浴前には浴室や脱衣所を暖めましょう。湯を浴槽に入れるときにシャワーから給湯すると、シャワーの蒸気で浴室の温度が上がります。沸かし器を使う場合は、浴槽の湯が沸いたところで、十分にかき混ぜて蒸気を立て、蓋を外しておくこともいいでしょう。脱衣所などで暖房器具を使用する時は火事ややけどに気を付けましょう。

b. 湯温は 41 度以下、湯に浸かる時間は 10 分までを目安にしましょう。

c. 浴槽から急に立ち上がらない

入浴中には湯で体に水圧がかかっています。その状態から急に立ち上がると体にかかっていた水圧がなくなり、圧迫されていた血管は一気に拡張し、脳に行く血液が少なくなり脳貧血を起こすことがあります。ゆっくり立ち上がるようにしましょう。

④ 食事の対策

日頃から血圧が高めの人には、塩分を控え、適度な運動を心がけ、必要に応じて薬を服用して血圧を管理するように心がけましょう。