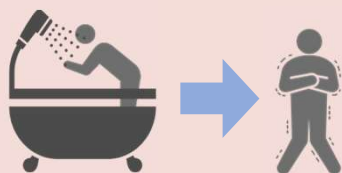




冬を守る！のセルフケア

冬と心疾患の関係

1 急激な血圧の上昇

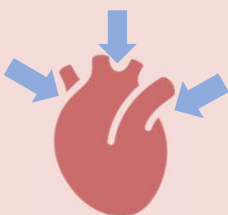


暖かい場所から寒い場所へ移動すると、体内の熱が外に逃げるのを最小限に抑えようと血管が収縮し、血圧↑

脱水

冬は 喉の渇きを自覚しにくいため、脱水状態なりやすく、血液がドロドロに

2 心臓の負荷



より多くの血液を送るため強い力が必要となり、心臓に負荷がかかる

3 心疾患の発症

心筋梗塞

心不全

不整脈

心臓に負荷がかかることで心疾患の発症につながる
場合によっては、**突然死**をきたす原因になることも

11月頃から心筋梗塞の発症率が増加し、死亡件数は1月に最も多くなる

発症予防チェックリスト

心筋梗塞は、一度発症すると再発しやすい病気。発症を予防することが非常に大切です。また、発症には、環境や生活習慣が大きく影響しています。日々の生活習慣を振り返りながら、発症を予防する習慣を整えていきましょう。

入浴



- 入浴前にアルコールは飲まない
- 脱衣室と浴室を暖めておく
- 入浴前後にコップ一杯の水分補給
- 風呂の温度は38～40度に設定
- 収縮期血圧が180mmHg以上または拡張期血圧が110mmHg以上ある場合は入浴を控える

日常生活



- 早朝起床時にコップ一杯の水分補給
- 塩分の摂取を控えめにする
- 禁煙を心がける
- 屋外に出る時は、防寒対策をする

出典：国立循環器病研究センター 冬の心筋梗塞を防ぐための10箇条