

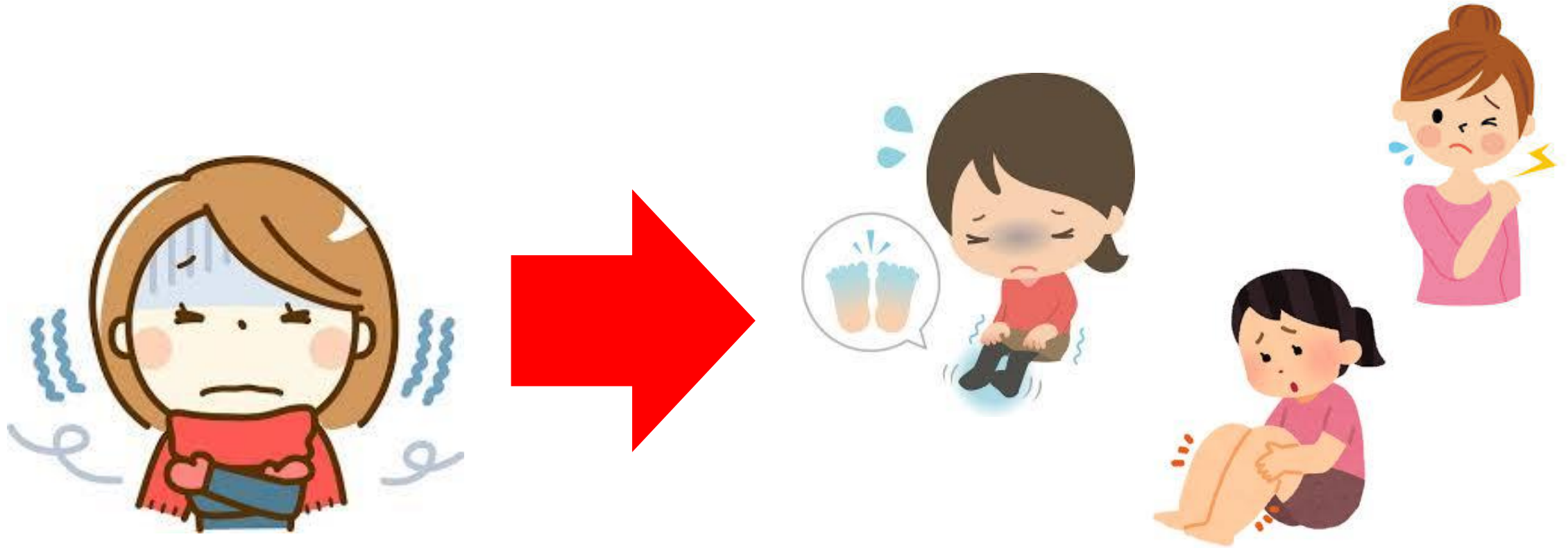
寒さは大敵！ 冬に起こりやすい病気と予防法

2階東病棟 看護師



寒さにより血液の流れが悪くなる？

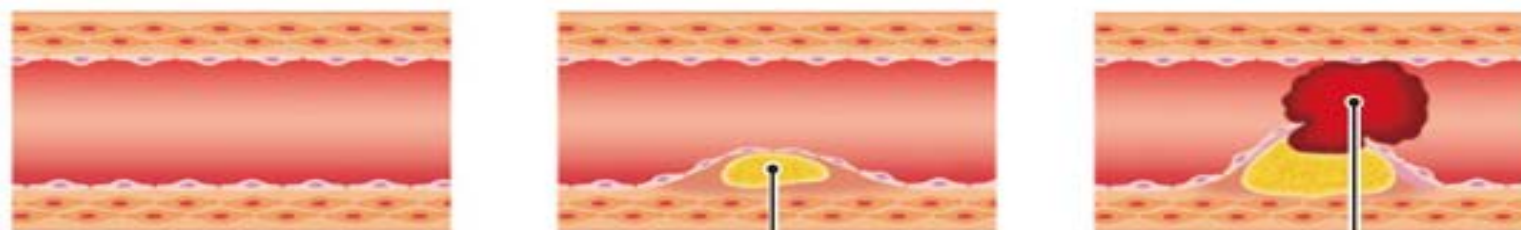
寒い環境下では、体内の熱を外へ逃がさないように血管が収縮します。血管が収縮すると、血液の流れが悪くなります。



命の危険も？冬に起こりやすい「血栓症」

血栓とは、血管内の血液が何らかの原因で固まってできる血の塊のことです。血管内の脂肪物質が何らかのきっかけで破れると血液を固める機能が働き、血栓が作られます。

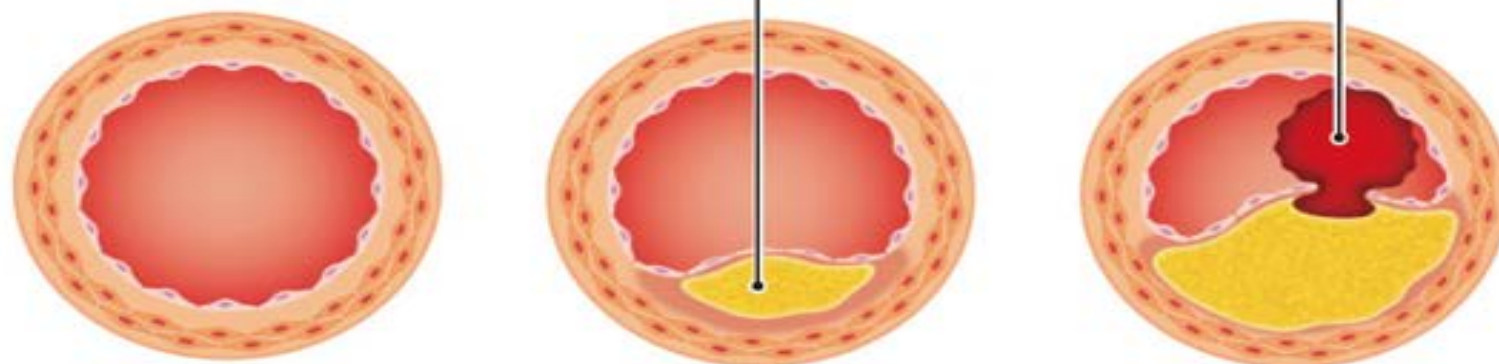
血管を
横から見た図



プラーク

血栓

断面図



トリプルパンチが血管のダメージに!

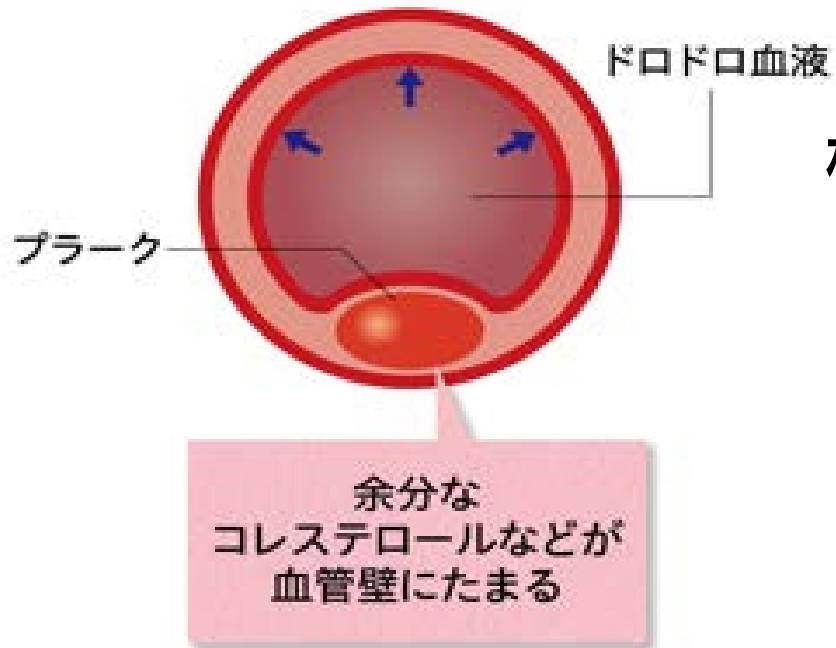
寒さ

運動不足

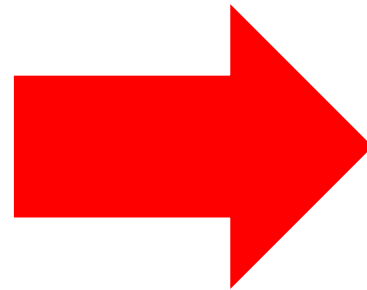
食べ過ぎ

血管が
収縮

脂質や糖が
増えてくる



梗塞が起こると...



心筋梗塞



脳梗塞



冬に多発！「ヒートショック」

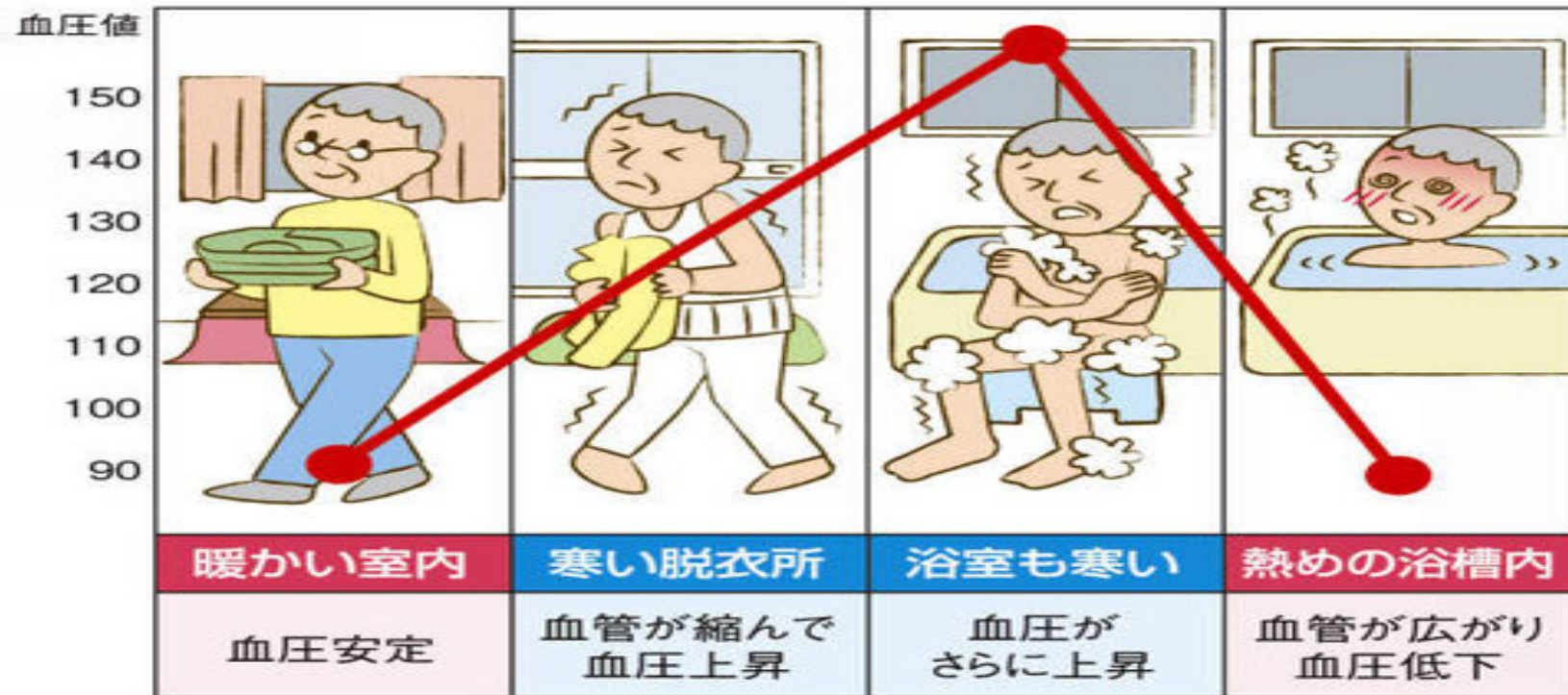
・10項目のチェックリスト、みなさんはいくつ当てはまりますか？

- ①メタボ、肥満、糖尿病、高血圧、高脂血症、心臓・肺や気管が悪いなどと言われたことがある
- ②浴槽に入る前のかけ湯をしない または簡単にすませるほうだ
- ③自宅の浴室には暖房設備がない
- ④自宅の脱衣室に暖房設備がない
- ⑤1番風呂に入ることが多いほうだ
- ⑥42度以上の熱い風呂が大好きだ
- ⑦飲酒後に入浴することがある
- ⑧シャワーやかけ湯は肩や体の中心からかける
- ⑨入浴前に水やお茶など水分をとらない
- ⑩65歳以上である



温度差で起こる「ヒートショック」

ヒートショックは、気温の変化によって血圧が上下することで、心筋梗塞や脳梗塞などの血管の疾患を引き起こすことです。



ヒートショックを防ぐ6つの対策

①シャワーを活用したお湯はり

高い位置に設定したシャワーから浴槽へお湯をはることで、浴室全体を温めることができる。最後の5分を熱めのシャワーで給湯しても十分効果がある。

②日没前に入浴

日中は日没後に比べ、外気温が比較的高く、脱衣所や浴室がそれほど冷え込まないことに加え、人の生理機能が高い時間帯に入浴することで、温度差への適応がしやすくなる。



③食事直後・飲酒時の入浴を控える

食後1時間以内や飲酒時は、血圧が下がりやすくなるため、入浴を控えたほうがよい。

④湯温設定41℃以下

お湯の温度を41℃以下にし、温めすぎないようにすると、急激な血圧低下を防げる。



⑤脱衣所には暖房器具設置

冷え込みやすい脱衣所を暖房器具で温めることは、効果的なヒートショック対策となる。

⑥入浴前後に水分を摂取する

入浴により汗が出て脱水状態になる。入浴前後には300～500mlの水分を摂取する。



日常生活で気を付けたい冷えの予防法

【冷えが起こる原因】

- ・ **自律神経のバランスが崩れる**

不安やストレス、食べ過ぎなどで自律神経のバランスが崩れると血液を筋肉に集中させるため全身に血液が運ばれなくなり、全身の体温が下がってしまいます。

- ・ **筋肉量が減る**

筋肉は熱を多く発生させます。その筋肉量が減ると、体が熱を生みだしにくくなり、冷えやすくなってしまいます。



【冷えの対策】



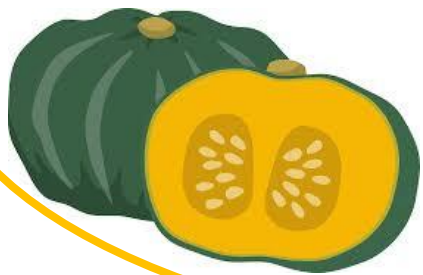
- ・ **血管を温めるような服を着る**

首や手足、足首など、太い血管が走っている部分が露出しないような服を心掛けましょう。

- ・ **熱を生みやすい食事をとる**

ビタミンE

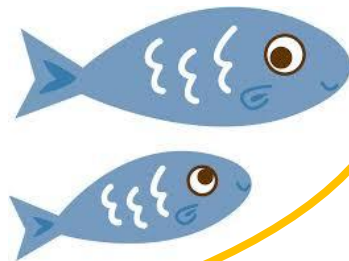
かぼちゃ



ナッツ

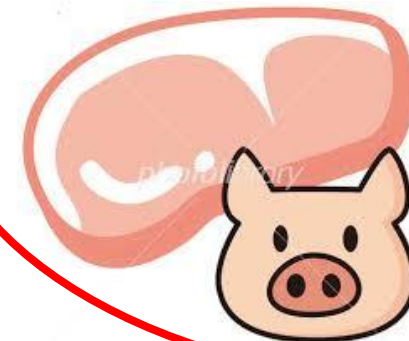


魚類

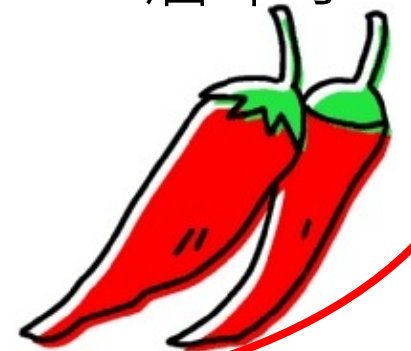


ビタミンB1

豚肉



唐辛子



・適度に運動する

筋肉量の低下は冷えの原因のひとつです。適度に運動して筋肉量の低下を抑えましょう。そうすることで、全身のすみずみまで血流が回り、冷えの予防、肩こりや腰痛の予防・改善に役立ちます。

○簡単な血流アップ運動

つま先立ち運動



足踏み



おわりに

寒さによる冷えは、命の危険に繋がる病気を引き起こすこともあります。イベントが多い冬、冷え対策を行いポカポカ体で冬を楽しみましょう！



御清聴
ありがとうございました。

