

シリーズ第44話

冬の健康管理

冬に発症しやすい病気には、心筋梗塞や脳出血などの血管の病気があります。これらの病気は、午前中の寒い時間帯に起こりやすいという特徴があり、外気温が低くなることや室内外の温度差が病気のきっかけになります。もともとの肥満・高血圧・高脂血症・糖尿病・喫煙・ストレスなどの危険因子に加えて、寒さが血管に影響を与えます。

たとえ家の中でも、暖房の効いた室内と脱衣所・浴室・トイレなど暖房の効いていない部屋との温度差は要注意です。部屋の温度差によって血管収縮や血管のスパズム（痙攣）が誘発されやすくなり、それにより血小板機能が亢進（高まること）して血液の粘性度が上昇します。すると心臓の動脈内にある動脈硬化のプラーク（粥状の組織）

の一部が破壊され、プラーク内の物質が血管内に出てしまいま

す。その瞬間に血液は凝固し、血栓を作ります。この血栓が血管をふさぐことで起こるのが心筋梗塞です。また、脳出血は急激な血圧上昇から起こります。

予防のためには、日ごろから「暴飲・暴食を避ける」「適度な運動をする」「禁煙」「ストレスをためない」などとともに、温度差の小さい環境を保つことが重要です。

ゆつたり風呂に入りたいと思っても、一番風呂は浴室の温度が低く、体にとってはあまり良い環境ではありません。浴室内の壁にお湯をかけたり、前もつてふたを開けて湯気を充満させたり、脱衣所も暖房器具の設置を考慮するなどして少しでも温度差をなくす工夫が必要です。

第13回日本臨床救急医学会
ジョイント・メディカルラリーin
千葉に参加した時の筆者



新城市民病院 運営部長
看護師 山本久美子



夜中から朝にかけてのトイレも注意が必要です。排尿とともに体温が奪われることと同時に、温かい布団から出てトイレまで歩くことで急激に体が冷やされます。寒くないように上着を羽織ったり、トイレにも暖房器具を設置したりすることなどもよいかもしれません。

また便秘の方は、排便時に力むので血圧が急上昇し、脳出血を起こす危険性もあります。食事・運動、適切な便秘薬の使用で便秘を予防・改善しましょう。

寒さは心筋梗塞や脳出血だけでなく、神経痛・関節痛・腰痛・肩こりが悪化することがあります。寒くなることで末梢血管が収縮し、筋肉への血流が減ると筋肉は酸欠になり硬くなってしまうます。全筋肉の70%は足にあるので、足の筋肉は寒さの影響を強く受けてしまいます。

このことから暖房器具を使用している温度調整や衣服で保温対策をお勧めします。

しかし、暖房器具は使用方法を誤ると、やけどや一酸化炭素中毒などの危険も伴いますので、使用の際にはくれぐれもご注意ください。

今回ご紹介したように、ちょっとした心掛けで防ぐことのできる病気もあります。しばらくは寒い冬が続きます。どうぞ皆さん健康にお過ごしください。