



日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。

### リスクが多くなる寒い冬 血管系の疾患に注意

新年あけましておめでとうございます。今年の正月は、寒波到来で雪の寒い正月となりました。新型コロナウイルスのため、ステイホームで暖かい自宅で過ごされたかと思えます。しかし、まだまだ寒い日は続きます。寒さは血管系の疾患、つまり脳卒中、心筋梗塞、狭心症などを増やします。

寒い時期には、さまざまなりスクがあります。寒さは血管を収縮させ、血圧を上昇させます。これが心臓に負担をかけ、心不全、心筋梗塞の引き金になります。さらに、冬は塩分の多いも

のを食べ、家にいるとお酒やタバコも増えがちになります。

また、暖かい部屋から外に出たときや、入浴、入浴後の寒い脱衣所など、大きな温度差によって血圧が大きく変化することを、ヒートショックと呼びます。特に高齢者は、ヒートショックで亡くなることも珍しくありません。

### 寒暖差をなくすために 部屋を暖めよう

それでは、寒い冬をどのように乗り切ればよいでしょうか。

まず、室内での対策です。トイレ、浴室、脱衣所は寒いことが多いため、特に危険です。夜間トイレに行くときは、一枚上着を羽織りましょう。浴室や脱衣所は、できれば暖房をつけましょう。暖房がない場合は、浴槽のふたを開けて、浴室を暖めましょう。

早朝は、部屋が寒くないようにエアコンや石油ファンヒーターをタイマーで作動させ、起きるときには部屋を暖めておきましょう。

部屋が暖かいと、目覚めも快適です。

### アルコール、塩分、カロリー は控えめに

次に、食生活では、アルコールは控えめにしてください。特に、飲酒後の入浴は、ヒートショックが起こりやすく危険です。

アルコールは血管を拡張し、入浴によってさらに血管が拡張するため、大きく血圧が変動します。さらに、アルコールの分解には、飲んだ量よりも多くの水分を必要とします。

つまり、ビールを大量に飲んでも脱水になるだけで、決して水分を補給したことにはなりません。脱水になれば血液はドロドロになり、詰まりやすくなります。その状態で入浴すれば、さらに水分が汗として出され、いっそうドロドロになります。心筋梗塞や脳梗塞になりたいたいと言っているようなものです。

また、塩分やカロリーも多くながちです。麺類は麺の中にも塩が含まれており、スープにも

大量の塩が含まれています。寒いとスープを飲みたくなりますが、少し味わうだけにしましょう。

米飯と違い、おもちにも塩が含まれています。米飯をおもちに換えると、塩過剰となります。

最後に、外出時の注意です。マフラー、手袋、帽子を着用し、冷たい風が皮膚にできるだけ当たらないようにしましょう。散歩や運動は、気温の低い朝は避け、暖かい日中にしましょう。

いかがでしょうか。できる範囲で実践していることですので、決してできないことはありません。それぞれの自宅で工夫して、寒さを乗り切ってください。

