

いぎいぎの南丹

-28-

お元気ですか？
保健師です。



冬に多い病気とは

「気候と体、上手につきあいましょー！」

これから寒さが増してくる冬。冬の特徴である「寒さ」と「空気の乾燥」からくる体の影響を知り、健康管理に気をつけましょー。

冬場は心臓病に要注意

「狭心症」と「心筋梗塞（こうそく）」は、二大心臓病といわれています。狭心症は心臓そのものの病気で、心筋梗塞は血管が詰まったことよって心臓の筋肉が腐って壊死（えし）に陥ってしまう病気です。心臓病の発生や悪化は、夏の熱帯夜を除けば、大半が12月から3月に集中しています。寒さに対して体温を上げなければならぬので、心臓にかかる負担がほかの季節より大きくなるからです。

狭心症・心筋梗塞の症状

狭心症は、「胸が締めつけられるように痛くなる」「動悸（どうき）

や息切れがする」などの症状で、安静にしていると20分以内に痛みが治まります。

心筋梗塞は、「鉛の塊を乗せたような重苦しい痛み」「焼けつくような激しい痛み」の症状で、20分以上続くのが特徴です。心臓以外にも背中や首、肩、歯、胃などが痛むこともあります。

いつもと違う症状を感じたり、心臓の調子がおかしいと思ったら、早めに受診しましょう。

脳卒中も起こりやすい

寒さから体を防御するため、冬場は毛細血管が収縮し、血圧が上昇します。結果として、11月半ばから4月の半ばに、脳の血管に障害を生じて起こる「脳卒中」の発生率が高くなります。脳卒中は、何の前触れもなく、突然に起こるのが特徴です。いま一度、生活習

慣を見直して実践してみましょー。

生活習慣を見直す

◆ バランスのよい食生活を！

塩分・脂肪分・糖分の少ない食事を規則正しくとり、間食など摂取カロリーの超過につながらないように気をつけましょー。

◆ 適度な運動をしましょー。

狭心症や心筋梗塞、脳卒中などのリスクを高める内臓脂肪は、運動することで減りやすく、つきにくくなる脂肪組織です。軽く汗をかく程度の運動を一日20分以上行う習慣をつけましょー。（治療中の方は主治医にご相談ください）

◆ 禁煙しましょー。

禁煙によって、心筋梗塞や脳卒中に対するリスクが軽減されることが証明されています。

◆ お酒はほどほどに。

ビールなら中びん一本、日本酒なら一合、ウイスキーならダブル一杯程度が一日の目安です。

◆ ストレスをためない。

ストレスは早めに解消を。入浴、アロマテラピー、マッサージ、音楽など自分なりのリラクゼーション方法を見つけて実行しましょー。

空気の乾燥に注意

冬の乾燥は、鼻・のど・気管・目などの潤いを失わせて、粘膜組織の抵抗力を弱めてしまいます。冬にインフルエンザが流行するのは、この理由によるものです。鼻粘膜や咽頭（いんとう）や気管の粘膜が十分体液で潤っていれば、ちよつとしたウイルスや細菌などは受けつけません。

急激な温度変化を避けて、身体の負担を少なくするとともに、マスクやうがいなどで粘膜の乾燥を防いでください。

健康で過ごすためには、日ごろの心掛けが肝心です。万全の対策で、冬の暮らしを楽しみたいですね。



▲温水プールでウォーキング「健康プール教室」