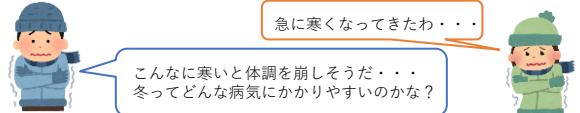


健康だより



ぐっと冷え込む冬は、1年で最も体調を崩しやすい季節。
健方に過ごすには、冬の健康管理法を知ることが大切です。
冬の体調不良というと、どんな病気を連想しますか?
大きく分けると、

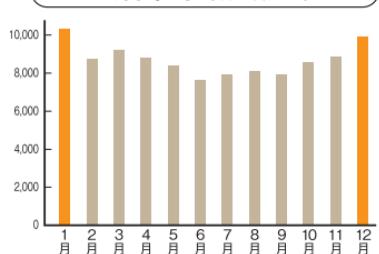
1. 季節性の感染症（風邪・インフルエンザ）
2. 感染性胃腸炎（ロタウイルス・ノロウイルス）
3. 血行障害（脳卒中・心筋梗塞）の3つに分類されます。

今回は、「血行障害（脳卒中・心筋梗塞）」についてご紹介します。 <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/geppo/nengai24/dl/gaikyouR6.pdf>

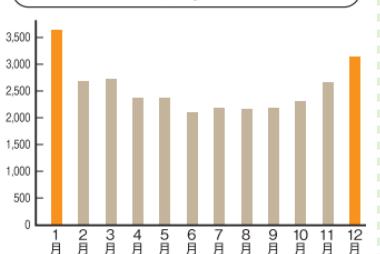
令和6年(2024)人口動態統計月報年計(概数)の概況 より引用

人口動態調査(2021年)/死因(脳血管疾患・心筋梗塞)/月別

脳卒中（脳血管疾患）



心筋梗塞

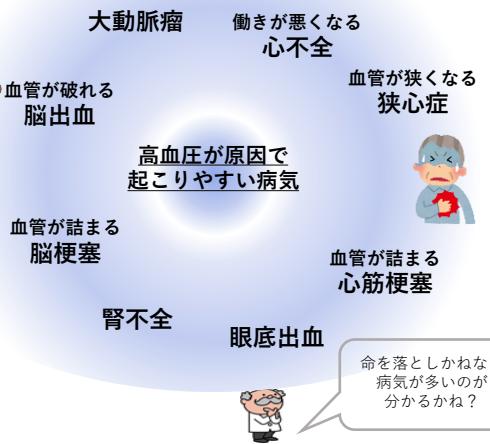
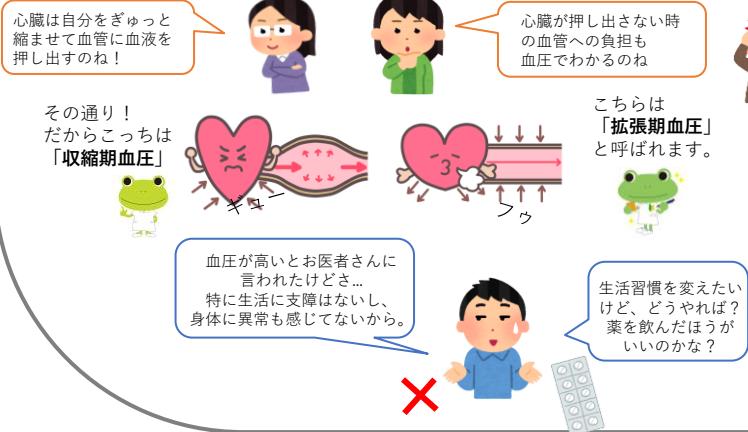


その原因は「血管」にあります。

冬になると気温が低下します。人間の体は血管を補足収縮させ、面積を小さくすることで熱が逃げることを防ごうとします。ところが同時に、細くなった血管にじゅうぶんに血を送ろうと心臓ががんばり、血圧も上昇します。この高血圧によって血管に負担がかかることが、冬に脳卒中と心筋梗塞が増加する理由と考えられています。
特に急な温度変化は、急な血圧の上昇を招き、脳卒中と心筋梗塞の原因になるので注意が必要です。

血圧のしくみ

心臓は血液を全身に送るためのポンプの役割をしています



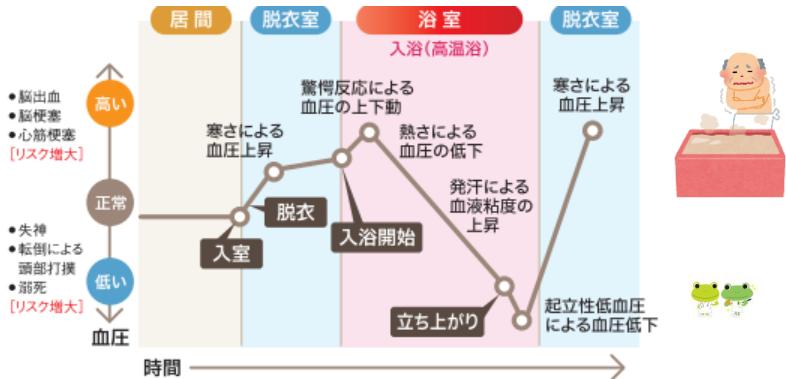
冬の2大リスク 脳と心臓の病気

主な死因の構成割合(令和6年(2024))

◎ 疾患	割合
1位 悪性新生物(がん)	23.9%
2位 心疾患	14.1%
3位 老衰	12.9%
4位 脳血管疾患	6.4%
5位 肺炎	5.0%

ヒートショックの危険あり!

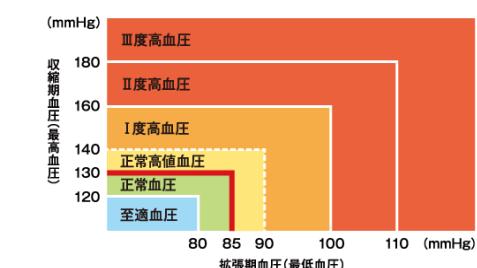
家のなかでも暖かい場所と寒い場所の温度差によって血圧が変化し、脳卒中や心筋梗塞になる場合があります。
これを「ヒートショック」といいます。ヒートショックが最も多い場所は浴室です。寒い脱衣所で裸になり、急に熱い浴槽に入った時や浴槽で温まった後に寒い脱衣所に戻る時にヒートショックは発生します。



＜冬場にヒートショックを予防するための注意すべき10箇条＞

- 1) 冬場は脱衣室と浴室を暖かくしておく。
- 2) 風呂の温度は38~40度と低めに設定。
熱い湯(42~43度)は血圧が高くなり危険。
- 3) 入浴時間は短めに。
- 4) 入浴前後にコップ一杯の水分を補給する。
- 5) 高齢者や心臓病の方が入浴中は、家族が声を掛けチェック。
- 6) 入浴前にアルコールは飲まない。
- 7) 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。
- 8) 早朝起床時はコップ一杯の水を補給する。
睡眠時の発汗で血液が濃縮しているため。
- 9) 寒い野外に出る時は、防寒着、マフラー、帽子、手袋などを着用し、寒さを調整する。
- 10) タバコを吸う方は禁煙をする。

血圧の診断基準

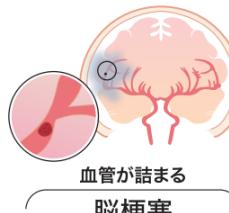


脳の
血管トラブル

脳血管疾患

脳卒中とは、脳の血管が詰まつたり、破れたりすることで脳にダメージを受ける病気のことです。
脳卒中には以下の3つが含まれています。発症の具合によっては命の危険があり、後遺症が残る場合もあります。どれだけ早く治療を開始したかで脳のダメージが変わりますので、異変を感じたらすぐに救急車を呼ぶことが肝心です。「卒中」という言葉は「突然起こる」ことを意味します。

脳卒中は
死亡原因の第4位に加え
脳梗塞
脳出血
くも膜下出血



脳梗塞

脳の血管が詰まり、周囲の脳細胞
が壊死(えし)する病気です。一度壊
死した脳細胞は元に戻りません。

脳出血

脳の血管が破裂して、出血する病気
です。出血した血液が血腫となり、
脳を圧迫して様々な症状が出現し
ます。

くも膜下出血

脳の血管が膨らんで瘤(こぶ)にな
っている部分が破裂することが主
な原因となる脳出血です。死亡率
が非常に高い病気です。

脳卒中は予防が最も大事ですが、もし発症したら死亡や後遺症のリスクを下げるために、初期の症状を見逃さず、迅速に対応することが重要です。

そのため **【ACT FAST(アクトファスト)】** を覚えましょう。

顔 (Face)



片側が下がって動かない

腕 (Arm)



片側の腕に力が入らない

言葉 (Speech)



ろれつがまわらない
言葉が出てこない
他人の言うことが理解できない

すぐに (Time)



救急車を呼ぶ

ひとつでも上記のような症状が
出てきたら脳卒中の疑いがあります。

ACT FASTとは「迅速に行動する」という意味です。

発症すぐであれば、脳梗塞では血栓を溶かす薬や
カテーテル手術が、脳出血の場合は血圧を下げる
治療が、症状を改善することが大いに期待できます。

脳卒中の90%は予防可能といわれているよ



脳卒中も心筋梗塞も血管のトラブルなため、血管を健康に保つことが大切です。血管の健康維持とは、動脈硬化を防ぐことです。
動脈硬化を引き起こす原因是、高血圧、肥満、糖尿病、高脂血症、喫煙などとなるため、生活習慣の改善や生活習慣病の予防が脳卒中や心筋梗塞の予防にもなります。
思い当たる点がある方は、今からでも生活習慣の改善、必要であればその治療に取り組みましょう。

心疾患

心筋梗塞とは、心臓の血管が詰まって心臓に血液が流れなくなる病気のことです。

心臓は、体中に血液を流すためのポンプとしての機能を持つ臓器です。

1日に約10万回の収縮と拡張を繰り返しています。体内のすべての臓器は血液が運んでくる酸素と栄養が必要なので、心臓のトラブルは命の危険に直結します。

心血管疾患



心筋梗塞は、なんと致死率40%
突然死の最大の要因と
言われているんじゃ。こわいのう

狭心症

動脈硬化や血栓などにより心臓
の血管が狭くなり、心筋が一時
的に血液不足になった状態。
胸が締め付けられるような
痛みが、数分から長くても15分
弱続きます。



心筋梗塞

心臓の血管が完全に詰まって
血液が流れなくなり、心機能
が低下した状態。
激しい胸の痛みや呼吸困難、
冷や汗、吐き気などの症状が
15分以上続きます。



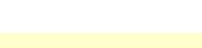
心房細動

心房に起こる不整脈の一種。
心房が細かく震えることで、血液
の塊ができる、心不全や脳梗塞の
原因となるため注意が必要です。



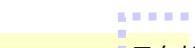
弁膜症

心臓にある弁に異常が発生し、
血液が正常に流れなくなった状態。
加齢によるものと捉えられ、症状
があつても自覚していない場合が
あります。



心不全

心臓が全身に血液を送り出す
ポンプ機能が低下した状態。
狭心症や心筋梗塞、弁膜症、
不整脈など、様々な疾患が原因
となります。



こんな症状があれば
すぐに病院へ！

心筋梗塞を発症したほとんどの方が病院に
たどり着く前に亡くなっています。
**逆に言えば病院にたどり着ければ、
90%以上の方が助かっています。**

異変を感じた時にはすぐに救急車を呼んでください。
少しでも早く病院に向かうことが何よりも重要です。



胸やけ



腕・肩・歯
あごの痛み



胸の痛み
圧迫感 緘扼感

