



急に寒くなってきたわ・・・

こんなに寒いと体調を崩しそうだ・・・  
冬ってどんな病気にかかりやすいのかな？



ぐっと冷え込む冬は、1年で最も体調を崩しやすい季節。  
健康に過ごすには、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。

日本人の死因ランキングでは  
それぞれ2位と4位に  
あがってきているんじゃ



冬の2大リスク 脳と心臓の病気

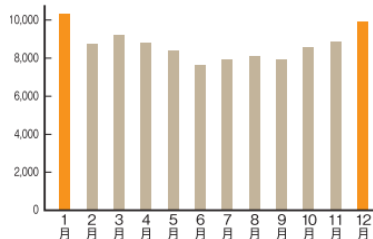
主な死因の構成割合（令和6年(2024)）

順位	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%

<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saiken/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

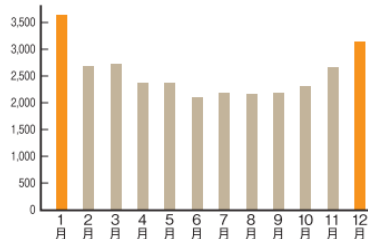
人口動態調査(2021年)/死因(脳血管疾患・心筋梗塞)/月別

脳卒中(脳血管疾患)



※人口動態調査(2021年)/人口動態統計/確定数/  
死因(脳血管疾患)/月別/総数

心筋梗塞



※人口動態調査(2021年)/人口動態統計/確定数/  
死因(急性心筋梗塞)/月別/総数

それぞれ1月と12月に  
死因数が増えているなあ  
具体的に冬とどう関係が  
あるんだろう・・・



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

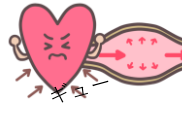
心臓は自分をぎゅっと  
縮ませて血管に血液を  
押し出すのね！



心臓が押し出さない時の  
血管への負担も  
血圧でわかるのね



その通り！  
だからこっちは  
「収縮期血圧」



こちらは  
「拡張期血圧」  
と呼ばれます。



血圧が高いとお医者さんに  
言われたけどさ...  
特に生活に支障はないし、  
身体に異常も感じてないから。



生活習慣を変えたい  
けど、どうやれば？  
薬を飲んだほうが  
いいのかな？



大動脈瘤

動きが悪くなる  
心不全

血管が破れる  
脳出血

血管が狭くなる  
狭心症

高血圧が原因で  
起こりやすい病気

血管が詰まる  
脳梗塞

血管が詰まる  
心筋梗塞

腎不全

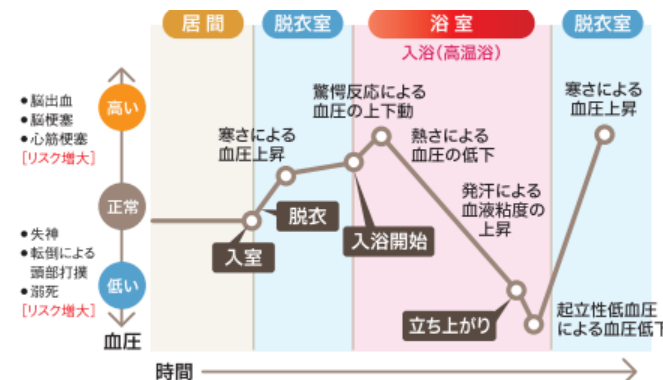
眼底出血

命を落としかねない  
病気が多いのが  
分かるかな？



**ヒートショックの危険あり！**

家の中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。

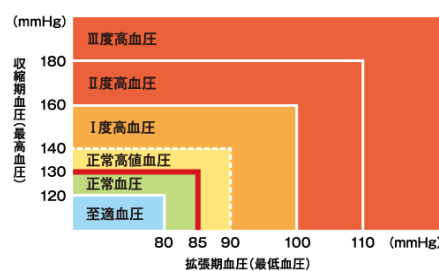


**<冬場にヒートショックを予防するための  
注意すべき10箇条>**

- 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**

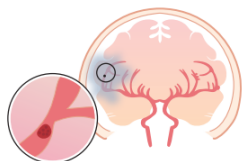


## 脳の血管トラブル

## 脳血管疾患

**脳卒中とは、脳の血管が詰まったり、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。

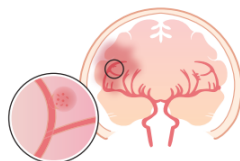
脳卒中は  
死亡原因の第4位に加え  
寝たきりの原因第1位  
介護の要因第2位  
になっているんじゃない  
恐ろしいのう



血管が詰まる

### 脳梗塞

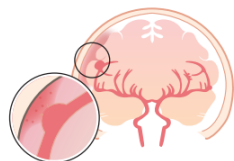
脳の血管が詰まり、周囲の脳細胞が壊死(えし)する病気です。一度壊死した脳細胞は元に戻りません。



血管が破れる

### 脳出血

脳の血管が破れて、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。



血管が破れる

### 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。**

そのために **【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は、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

## 心臓の血管トラブル

**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。

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



## 心血管疾患



### 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、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、症状があっ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。

胸やけ

腕・肩・歯  
あごの痛み



胸の痛み  
圧迫感 絞扼感

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おり、**逆に言えば病院にたどり着けば、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。

こんな症状があれば  
すぐに病院へ！



喫煙をしない



塩分を控える



脂分の多い  
食事を控える



食べ過ぎに  
注意



飲酒は  
適量を守る



1日7~8時間の  
睡眠



適度な運動を  
続ける