

寒い時季は要注意「心筋梗塞」

寒い季節になると、塩分や脂肪の摂取量が増え、運動量が低下するため、心筋梗塞になる人が増えてきます。福島県では、心筋梗塞で亡くなる人が多く、その数は男女ともに全国ワースト1位です。心筋梗塞になるリスクがますます高くなる今の季節、日常生活をつけたい予防方法を紹介します。

心筋梗塞とは

心筋梗塞は、心臓に血液や酸素を送っている血管が、動脈硬化によりふさがれてしまうことで、心臓が酸素不足になり、心臓の細胞が壊れてしまう病気です。

症状は、胸が締め付けられるような圧迫感や激しい痛みが、30分以上続くという特徴があります。また、胸部の症状だけでなく、背中や肩の痛み、動悸やめまい、冷や汗、吐気、嘔吐などの症状が現れることもあります。



心筋梗塞になりやすい人

心筋梗塞には、脂質異常（LDL（悪玉）コレステロールが高め、HDL（善玉）コレステロールが低いなど）、喫煙、高血圧、糖尿病などが深く関係していることが分かっています。また、健診結果で、それぞれの検査項目の値が、軽度異常であっても、軽度異常の項目が増えることで、心筋梗塞を発症することもあります。町の特健診や職場の健診などで、これらの項目に異常があった人は、早めに医療機関を受診し、生活習慣（食事・運動・喫煙など）を見直すことで、心筋梗塞を予防することができます。

すでに、脂質異常症や高血圧症、糖尿病で治療中の人は、治療を適切に行い、生活習慣を見直すことで重症化することを防ぐことが可能です。定期的な受診をし、治療を自己中断しないようにしましょう。

また、睡眠不足、ストレスなども心筋梗塞を起こしやすくなります。適度に体を動かしてス

広告

レスを発散し、睡眠をしっかり取ることも大切です。

冬に多くなる理由… 寒さによる急激な血圧変動

◆ヒートショックに注意

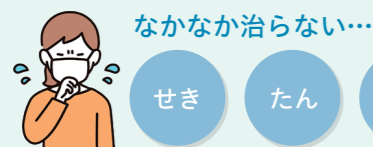
寒い季節になると、急激な温度変化によって、血圧が大きく変動し、心臓に負担がかかることでヒートショックを起こしやすくなり、重度の場合、心筋梗塞などにつながります。特に入浴する際は、浴室と部屋の温度差が大きくなるため、ヒートショックが起きやすくなります。入浴時、次の6つのポイントに気をつけましょう。



入浴時に気を付けたい6つのポイント

- 湯張り時に、脱衣所や浴室を暖めましょう
- 入浴前に水分を取りましょう
- 湯温は41度以下、湯につかる時間は10分を目安にしましょう
- 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう
- 食後すぐの入浴や、飲酒后、医薬品服用後の入浴は避けましょう
- 異常にすぐ気付けるように、入浴前に同居人にひと声かけましょう

column



それ、COPD かもしれません！

なかなか治らないせき・たん・息切れなどの症状。「歳のせい」「カゼの治りが悪いだけ」などと思いついていませんか？もしかすると COPD（慢性閉塞性肺疾患）の可能性もあります。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）

有毒な粒子やガスの吸引などによる進行性の肺の病気です。主な原因は喫煙で、他に粉じんや化学物質などが考えられます。これまで「肺気腫」や「慢性気管支炎」と言われていた病気も、COPD に含まれます。重症化すると、少し動くだけで息切れしてしまい、酸素吸入が必要になる恐れがあります。

- ☑ 悪化した肺機能は、完全に健康な状態に戻すことは困難です。
※禁煙、薬物療法、酸素療法で症状を和らげます。
- ☑ 思い当たる症状がある人は、かかりつけ医で受診をし、必要に応じて、呼吸器科の専門医を紹介してもらいましょう。
- ☑ COPD は、喫煙が主な原因です。重症化する前に、禁煙をしましょう。
※禁煙治療は医療保険適用で治療可能です。