

寒い冬場は要注意！心筋梗塞を予防しましょう

ご自身やご家族の方等、身近に心筋梗塞を発症したことがある方は、すでにご存じかもしれませんが、心筋梗塞は寒くなるこの時期に発症しやすいことがわかっています。厚生労働省によると、心筋梗塞等の心臓病による死亡数は、夏季より冬季（特に12月、1月、2月）に多いことが報告されています。

今回は、冬場に心筋梗塞を予防するためのポイントについてお伝えします。

【心筋梗塞について知りましょう】



心筋梗塞は、心臓に血液や酸素を送っている血管が、動脈硬化により塞がれることで、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。

症状として、胸が締め付けられるような圧迫感や激しい胸の痛みが、30分以上続くという特徴があります。またその他にも、背中や肩の痛み、動悸やめまい、冷や汗、吐き気、嘔吐等の症状があらわれることもあります。

●冬に多くなるわけ・・・寒冷期の血圧の急激な変動

寒さを感じると体温の発散を防ごうとするために血管が収縮し、血圧が上昇します。特に冬は、ヒートショックと言われるストレスがかかり、心臓の負担が増えることで心筋梗塞を起こしやすくなります。

知っていますか？ヒートショック

ヒートショックとは、『暖かい部屋→寒い脱衣所→すぐに熱い湯船に浸かる』というような急激な温度変化、寒暖差で血圧が急上昇するということです。

高齢者の方や高血圧・糖尿病の方、42度以上の熱いお風呂が好きな方、太り気味な方や、アルコールを飲んだ後にお風呂に入る方等は特に注意が必要です。

◎ポイント

- ・風呂の温度は38～40度と低い湯にする
- ・入浴前後にコップ一杯の水分を補給する
- ・入浴前にアルコールは飲まない
- ・脱衣所との室温差に気を付ける 等

●予防法

①外出時の対策

マフラーや手袋、防寒着などを着用して急に冷えないようにしましょう。朝は血圧が上昇し始めるため、寒い冬の朝は注意が必要です。散歩や運動は朝の時間帯は避け、暖かい日中にしましょう。



②室内での対策

冬場はトイレや浴室、脱衣所等家の中でも寒いところがあります。あらかじめ暖めておく等温度差をなくすようにしましょう。夜間のトイレや早朝の起床時は、1枚羽織る等防寒の工夫をしましょう。



③感染への対策

寒くなるこの季節は、風邪をひきやすくなったり、インフルエンザの流行時期でもあり、感染症は発病の誘発要因になります。近年は、新型コロナウイルス感染症も流行していることから、より一層マスクの着用や手洗いうがい、予防接種を受ける等の感染予防対策を励行しましょう。



心筋梗塞を予防するためには、原因となる動脈硬化の進行を遅らせることが第一となります。高血圧や糖尿病、肥満等に注意した普段からの健康管理を心がけることが大切です。