



冬の血圧管理で心筋梗塞・脳梗塞を予防しよう

寒い日が続いていますが、体調はいかがですか？ 冬の気温低下や空気の乾燥、日照時間の減少など、私たちの体にとって厳しい環境になります。今年もあと1か月となりました。体調管理をしっかりと行い、元気に新年を迎えたいですね。

冬の血圧管理が必要なワケ

私たちの体は、寒くなると血管を収縮させ、熱の放散を防ぐ仕組みがあります。その際、血管の収縮に伴って、血圧が上がります。例えば、暖かい室内から急に寒い外に出たりすると、血圧は急上昇し、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こす原因となります。このような急激な温度変化による血圧の変動で起こる健康被害を「ヒートショック」と呼びます。

特に注意したいのが起床時です。寒い日に起床してすぐ布団から出ると、急激な温度変化によって血圧が急上昇します。ほかにも、冷え込んだトイレ、熱い湯船や寒い脱衣所といった温度差が生じやすい場所には注意が必要です。

ヒートショックは誰にでも起こる危険性がありますが、特に高血圧、糖尿病、脂質異常症などの疾患がある方や高齢者は注意しましょう。

また、冷えや水分不足で血液がドロドロになっていると、血液循環が悪くなり、血圧が上がりがやすくなります。これらも、冬場に心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす要因となります。



冬の心筋梗塞・脳梗塞の予防法

- 屋外に出るときはしっかり防寒対策をとる
ゴミ出しや買い物など短時間外に出るときでも防寒対策をしましょう。
- 室内だけでなく、トイレやお風呂の脱衣所も暖める
- 夜間トイレに行くときは、上着を着用するなどして冷えないようにする
- 起床してすぐに行動することを避ける
目覚めてから布団の中でゆっくり過ごし、布団から出ましょう。
- お風呂は40度以下のぬるめのお湯につかる
湯船から出るときは急に立ち上がりずじゆうと出ましょう。
- 起床時や入浴前後コップ1杯程度の水分をとる
冷たい水は体を冷やすので、白湯か常温の水がおすすめです。

免疫力アップで感染症予防！

風邪やインフルエンザなどの感染症が流行する季節。マスクや手洗いを徹底していても、体が疲れていたり免疫力が下がっていると感染症にかかりやすくなります。

また、皮膚や粘膜が弱くなることで、ウイルスや細菌の侵入が容易になります。体の中に入ろうとするウイルスや細菌は、目・鼻・口・腸の粘膜でブロックされ、体の外に追い出されます。特に大腸は多くのウイルスや細菌をブロックしています。

腸には100兆個もの腸内細菌が住んでいます。1,000種類以上とも言われる腸内細菌には善玉・悪玉・日和見（ひよりみ）という細菌がいて、このバランスがいいと腸は健康で、免疫力も高まります。善玉菌は免疫力をアップします。日和見菌は善玉菌が多いとおとなしく、悪玉菌が増えると一緒に悪さをします。悪玉菌は免疫力をダウンさせます。

腸内細菌のよいバランスは、**善玉菌2：日和見菌7：悪玉菌1**です。

腸内環境を良くするために善玉菌を増やそう！

善玉菌の代表：乳酸菌を含む食品 ヨーグルト、チーズ、みそ、納豆、キムチなど



乳酸菌のえさになる食物繊維やオリゴ糖を含むものを食べましょう