



寒い時期の体調管理 ~血圧編~



寒くなると血管が収縮し、血圧が上がりやすくなります。冬場の血圧管理にはみなさま十分にお気をつけください。

- 寝室は暖房などを使って室温を調整しましょう：温度差は血圧を急に上げる要因になります。
- 早朝のお散歩やジョギングは日中や日没前の夕方などに変更を：気温が低いと身体に負担がかかります。
- 塩分を控えましょう：冬は汗をかきにくいいため塩分が身体にたまりやすくなります。
塩分の摂りすぎは動脈硬化などにつながる可能性があります。
- 睡眠不足や過労に注意：入浴はぬるめのお湯にゆっくりと、免疫力も高まります。
- 喫煙、飲酒は高血圧の原因に：動脈硬化を進め、様々な病気のリスクを増大させます。

※ピュアタウン薬局には『認定禁煙支援薬剤師』が常駐しています。

保険適応の禁煙外来についても案内しておりますので、気軽にご相談くださいませ。



ヒートショック の危険性!!

テレビや新聞などで毎年『ヒートショック』という言葉が出てきますが、皆様ご存知でしょうか？
高齢者の自宅での死亡場所の4分の1は浴室で、原因の大半がヒートショックによるものだと言われています。

●ヒートショックとは？

冬場にお風呂やトイレに行くと、寒くてブルッと震えることが良くあります。

これは暖房の効いた部屋から寒いお風呂やトイレに行く事で、体から体温が奪われないように血圧が収縮するのでブルッと震えが起こります。この血管の収縮がヒートショックの正体です。身体に及ぼす影響は大きく、心筋梗塞、不整脈、脳梗塞、意識障害などを引き起こす場合があります。

●身体に及ぼす影響

寒さにより血管が収縮すると血圧が急上昇します。そして暖かい湯船に浸かり、血管が拡張し血圧が下がります。さらに発汗作用により体内から水分が放出されます。この現象は心臓や血管に大きな負担をかけます。また、トイレの場合はいきむ事で、さらに血圧が上昇し血管に大きな負担をかける事があります。特に血管が脆くなっている高齢者や、高血圧、動脈硬化、糖尿病、肥満、便秘の方は注意が必要です。

●予防や対策について

【お風呂・脱衣所】

- ・入浴前に浴室をシャワーなどで温める。
- ・浴室の扉をあけて脱衣所も温める。
- ・いきなり熱いお湯に入らない。
- ・空腹時や食後すぐに入らない。
- ・浴室の床にマットなどを敷く
- ・脱衣所に暖房器具を置く



【トイレ】

- ・トイレに暖房器具を置く
- ・トイレに行くときは何かを羽織って。
- ・便座を暖房便座にするか便座カバーをかける。
- ・便通を良くするために食物繊維が豊富に含まれた食事をとる。(ごぼう・筍・ほうれん草など)
- ・水分をこまめに摂取する。

早いもので、年末のご挨拶をさせて頂く時期となりました。

時節柄、ご多忙のことと存じますが、くれぐれもお身体にはご自愛くださいませ。

来たる2017年がみなさまにとって健康で幸せな1年でありますように、スタッフ一同お祈り申し上げます。

年末年始のお休み：12月30日から1月3日