

[健康スケッチ]冬の過ごし方



のうそっちゅう

# 冬の脳卒中にご用心!!!

気温が下がり、血液の流れが悪くなりがちな冬は、健康を損ねやすい季節でもあります。室内・室外の激しい温度差は、高齢者にとっては特に注意したいもの。ご家族一緒に日常生活を見直し、みんなで厳しい冬を温かく乗り切りましょう!!



## 午前中の寒い時間に特に注意を

冬に発症しやすい病気のうち、重大なものとして**脳卒中**が挙げられます。低温環境そのもの、あるいは室内外の温度差が刺激になって、脳や心臓の血管が収縮します。その結果、血圧が急上昇したり、血液の流れが悪くなるのが原因の一つです。脳卒中は、特に午前中の寒い時間帯に起こりやすいという特徴があります。こうした理由から**体を冷やさないように**すること、あるいは**温度差の小さい環境を保つこと**が対策になります。



## 温めたふとんであったか睡眠

寝る前に寝室を18〜23℃にしておく、パジャマや寝具を温めておく、湯たんぽを利用するなど、温かく眠る工夫をしましょう。また、眠る30分〜1時間前にぬるめのお湯にゆっくりつかって温まるのもおすすめです。体がリラックスするとともに、体温が下がる流れにのって、スムーズに眠りに入れます。血圧が気になる人は、「起きてすぐに激しく動かない」「目覚めの時間に合わせて寝室を温める」などの工夫を心がけてみることもオススメです。

## 一番風呂は危険がいっぱい!

脱衣所から浴室に入ったとき、一番風呂だと浴室の温度が低すぎて、体にとってはあまりよくない環境であることがあります。しかも、湯船から洗

温度差があまりない環境が脳卒中の予防につながるのね!

場に出たとき、温度だけでなく水圧の関係で血圧が急激に変動することがあります。健康に不安のある人はできるだけ一番風呂は避けたほうが良いでしょう。また、やむを得ず最初にお風呂に入るといった場合には、少しでも温度差をなくすために前もって浴室内の壁にお湯をかける、あるいはお湯を張ってからしばらく経ち、浴室の湿度が上昇してから入浴するようにしてください。少々お金はかかるものの、リフォームで浴室暖房を導入することも温度差を解消するには有効な手段です。

また、トイレや洗面所で小さなヒーターを使うなどの工夫をしましょう。

## トイレで頑張りすぎないで

便秘がちという人は、排便時に力んでしまうことで血圧の上昇を招くことがあります。更

に、その直後に便座から急に立ち上がってしまうと、脳の血流が低下するために思わず立ちくらみを起こしてしまうことや、最悪の場合には脳血管が裂けて脳出血に至る危険性も考えられます。

市販の便秘薬を使っている場合には、お腹を刺激して力が入ってしまうようなタイプは避け、便そのものを軟らかくするようなタイプを基本として使うようにしましょう。不明な点は、主治医に相談してみると良いでしょう。

ゆっくり..



他にも、**家の中ではスリッパを使用する、顔を洗う時はお湯を使う**など温かく過ごせる工夫をし、家族みんなで元気に冬を乗り切りましょう!