

## 冬の季節は要注意!

## ヒートショックと心不全のサイン

冬は急激な温度変化がおこりやすいため、思わぬ危険があります

## 心不全とは

心不全は、心筋梗塞などの心臓病や、高血圧などの生活習慣病によって心臓に負担がかかり、心臓の機能が悪くなった状態です。息切れや足のむくみは、頻度の多い初期症状です。これらの症状が出現した際には医療機関の受診をお勧めします。

冬は急激な寒暖差が起きやすく、血管や心臓に負担がかかることから、ヒートショック発生の危険性が高まります。



## ヒートショックとは

急激な温度の変化で、血圧や脈拍が大きく変動すると、心臓や脳の血管に大きな負担がかかります。

ヒートショックは血圧の急変動により失神や脳卒中、心筋梗塞などの血管の病気を引き起こす健康被害のことです。



政府広報オンラインより引用

(<https://www.gov.go.jp/useful/article/202111/1.html>)

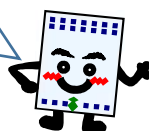
## ヒートショック予防のポイント

～急激な温度変化と生活習慣病に気を付けましょう～

- ① 入浴前に脱衣室・浴室を暖かくしておく
- ② 湯船につかる前にシャワーやかけ湯で徐々に手足から温める
- ③ 湯船の温度は41℃以下で、お湯に浸かる時間は10分以内にする
- ④ 入浴前後にはコップ一杯の水分補給をする
- ⑤ 入浴前のアルコールや食後、薬の内服後すぐの入浴は控える
- ⑥ **血圧が高い**ときは入浴を控える
- ⑦ **糖尿病、脂質異常症、肥満がある人は**血圧の変動に特に注意する  
→動脈硬化の危険因子が重なると、血圧が変動しやすくなります



日頃から、血圧を安定させておくことが重要です!



長野市保健所健康課

電話 226-9961 FAX 226-9982