



今回、第四号のクリニック通信では、冬場に気を付けたい生活・健康情報をお届け致します。

## 【冬場はこんなことに注意！】



Q・冬場に起こる脳卒中や心筋梗塞について教えてください。

A・「冬になると血圧が上がりますか?」毎年、

冬場になるとこのように聞いてこられる患者さんが多くなります。冬場に血圧が上がりやすくなる原因は主に4つあります。①寒いと血管が収縮して血圧が上がる。②鍋物や体が温まる塩辛い物を食べがちで、なおかつ汗をかきにくいために体に塩分が溜まり血圧が上がる。③運動不足で血圧が上がる。④体重が増加して血圧が上がる。脳卒中や心筋梗塞は冬場に多いのはこのようにして血圧が急激に上がることが原因の一つです。これをまとめると「コタツなどに入ったまま運動不足の上、鍋物などの塩分の多い物を食べ、喉が渇くので多くの水を飲み、夜中に寒いトイレに入った。」このような時が一番危ないのです。

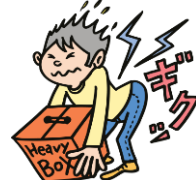


Q・冬場はぎっくり腰になりやすいつって本当?



A・確かに冬の寒さが血行不良を起こし筋肉の動きが悪くなって、ぎっくり腰の原因となることがあります。血行不良を防止するよう、手足、腰を冷やさないようにすることが大切です。かといって、貼る

カイロで低温やけどにならないようにご注意ください。低温やけどは、電気アンカやコタツでも起こります。温めた部分に痒みを感じたら要注意ですよ!腰痛体操も効果がありますのでぜひお試しください。



Q・日常生活で冬場特に注意するべきことを教えてください。



A・冬場は空気が乾燥するので、特に火の始末にはご注意ください。冬場の火災は電気ストーブやたこ足配線のせいだけではありません!良く日の当たる窓際に水の入ったペットボトルを置いていて、それが

レンズの働きをして火災が起ること(収れん火災)もあります。冬は特に太陽が低い位置にあるため、窓際にペットボトルは置かないよう注意しましょう。また、冬は少しでも暖かくと着衣を多く着ます。最近では軽くて暖かなフリース生地など起毛している素材の物が増えています。綿や麻など植物性の繊維に比べて火が点くとすぐに燃え広がる火傷をする危険性が高いので、調理中や火を取り扱う際には、袖口や裾などにご注意ください。

