

冬場に心筋梗塞を予防するための10カ条

1 冬場は脱衣室と浴室を暖かくします。

2 風呂の温度は 38～41 度と低めに設定。



熱い湯（42～43 度）は血圧が高くなり危険です。

3 入浴時間は短めに。（お湯につかるのは 10 分以内）

4 入浴前後にコップ 1 杯の水分を補給する。

5 高齢者や心臓病の方が入浴中は、
家族が声をかけチェック。



6 入浴前にアルコールは飲まないように。

7 収縮期血圧が 180mmHg 以上 または拡張期血圧が
110mmHg 以上ある場合は、入浴を控える。



8 早朝起床時はコップ 1 杯の水を補給する。睡眠時の発汗
で血液が濃縮します。

9 寒い野外に出る時は、防寒着・帽子手袋などを
着用し、寒さを調整しましょう。



10 タバコを吸う方は禁煙をしましょう。



出典：国立循環器病研究センター

『冬のふる場・トイレを暖かくするには・・・』

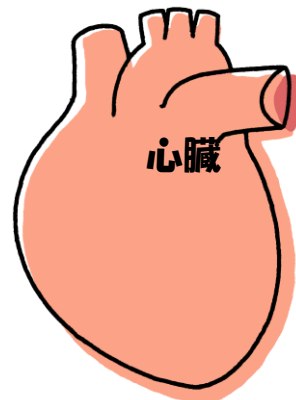
- ① 風呂場の床にすのこやマットを敷いておく。
- ② 浴槽にお湯をためたら、入浴前にふたを開けておく。
- ③ かけ湯をしてから入る。
- ④ 脱衣所やトイレに小型に暖房器（温風式）で暖める。
- ⑤ トイレに暖房便座を設置する。

ヒートショック対策



動脈硬化が心筋梗塞を引き起こすまで

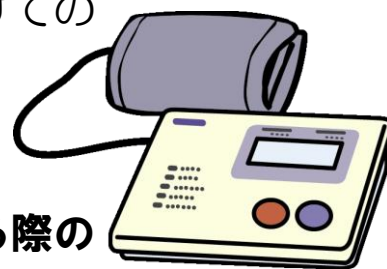
動脈硬化が起きても、血管断面積の **90%** が塞がれるまでは、ほとんど自覚症状がありません。血管内膜にできた塊は、ある程度まで大きくなると徐々に大きくなるのではなくて、**突然破裂し一挙に血栓を作り、血管内部を塞ぐのです。**心筋梗塞が突然起こるのは、このためです。



寒い時期は心筋梗塞に注意！

心筋梗塞による心停止は、10月から4月頃にかけての寒い時期に増えます。

理由のひとつとして、**寒冷期の血圧の上昇**や、特に**暖かい屋内から特に寒い部屋や屋外に移動する際の血圧の急激な変動**が挙げられます。



糖尿病と心筋梗塞の関係

糖尿病の人が血糖コントロール不良で、血糖値が高い状態が続くと、脳卒中や心筋梗塞といった動脈硬化を要因とする病気になりやすいことが知られています。

（糖尿病ではない人と比べ、**約 3 倍**）

（糖尿病予備軍と呼ばれる境界型でも **1.5 倍**）



特に合併症の神経障害がある場合には、**痛みに対して鈍くなっている**ので胸痛発作を感じにくく、病状に比べ自覚症状が軽いことがあり、治療開始が遅れることがあるので注意が必要です。