

おっしょい！！健康情報
(2026年2月)

『冬の健康対策～脳卒中・心筋梗塞に注意～』

保健師『つばき』です。気温が下がる冬は、脳卒中や心筋梗塞の発症が増える季節です。これらは、血管が詰まったり破れたりすることで突然発症し、命にかかわります。

暖かい部屋から寒い部屋への移動など、急激な温度の変化により血圧が上下に大きく変動し、それにより脳卒中や心筋梗塞を引き起こしやすくなります。

以下のことに注意して過ごしましょう。

●朝の急激な血圧上昇を防ぐ

特に起床直後の時間帯は、冷えによる血管収縮により、血圧が上昇しやすくなります。一日の中で最も血圧が上がりやすく、脳卒中や心筋梗塞の発症が多い時間帯です。

【予防のポイント】

- ・起床前後の室温を 18～22℃以上にする
- ・起きてすぐの軽い朝活（深呼吸、温かい飲み物、ストレッチなど）
- ・家庭血圧を測定する

●以下の症状があるときにはすぐに119番通報を！

（脳卒中の疑い）

顔のゆがみ、片側の腕の麻痺（まひ）、いつもどおり話せない、激しい頭痛など。

（心筋梗塞の疑い）

胸の圧迫感やしめつけ感が15分以上続き、胸以外の場所に症状が広がり、冷や汗や吐き気を感じたなど。

★しばらく様子を見よう、寝たら治るかな・・・などは絶対にだめ。症状がある場合は、一刻も早く受診してください。

●日常生活を整える

適度な運動、バランスの良い食事、十分な睡眠を心がけましょう。また、こまめな水分補給は冬でも重要です。軽い脱水が血液をドロドロにし、リスクを高めることがあります。外出時はマフラーや手袋を利用し、体の冷えを防ぐとさらに効果的です。

寒さの厳しい季節こそ、日々の小さな対策が大きな健康リスクの予防につながります。ぜひご自身と大切な方のために、冬場の健康管理を徹底していきましょう。

【参考文献】

- ・日本高血圧学会 会員・医療関係者 TOP>Topics&新着情報一覧>緊急声明「冬こそ血圧朝活！-冷えとヒートショックから命を守るために-」
- ・愛知県循環器病予防に関するリーフレット「実はそれ循環器病なんです」