

知って得する **健康** ミニ知識

過去のテーマは当院ホームページよりご覧いただけます。ぜひご覧ください。

島根県立中央病院 ミニ知識 検索



令和6年
1月のテーマは…

クイズで学ぶ！ 冬の健康教育

講師 地域総合医育成科 小田川 誠治

冬はトラブルがいっぱい！

寒くなると、血圧が上がる、ヒートショックを起こす、塩分が多くなる、感染症にかかる、転倒しやすくなるなどのトラブルが多くなります。

ヒートショックとは…

問1. ヒートショックは血圧が関係する？

答：○ 急激な気温の変化によって、急激に血圧が変化し、心筋梗塞や脳卒中を起こす。

寒いところ



血管が縮んで**血圧上昇**

熱いところ



血管が拡がり**血圧低下**

ヒートショックの症状

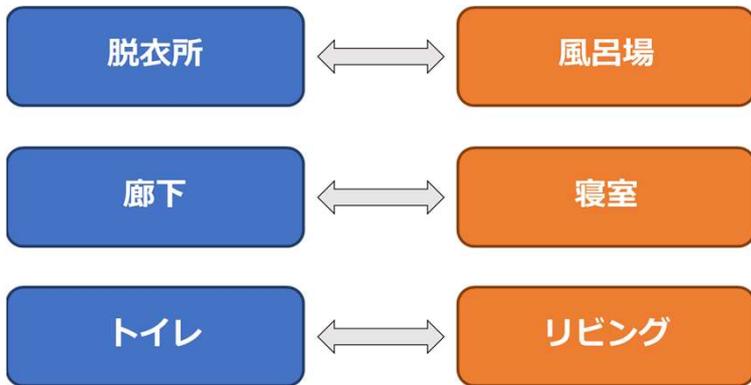
- めまい・たちくらみ
- 意識がなくなる
- 吐き気や嘔吐
- 胸が痛くなる
- 頭痛

問2. 入浴中の死亡者数は交通事故死亡者数より少ない

答：× 入浴中の死亡者数は交通事故の4倍といわれている。さらに約7割が冬に発生している。

問3. ヒートショックは入浴時にのみ起きる

答：× お風呂以外でも、気温差が大きくなるところで起きる。



ヒートショックを起こしやすい

- 65歳以上
- 一番風呂
- 肥満
- 飲酒後の入浴
- 高血圧
- 食後の入浴
- 糖尿病
- 暖房設備がない
- 不整脈
- 早朝

※これ以外にも、屋内から屋外への移動となるゴミ出しなどにも注意！

入浴中の事故を防ぐ対策

- 脱衣所、浴室は暖めましょう
- 熱い風呂、長湯は避けましょう
- 食後すぐ、飲酒後の入浴は避けましょう
- 入浴する時は家族に声をかけましょう
- 入浴の前後、水分をしっかり摂りましょう



転倒予防について

問4. 転倒は1年のうちで冬に多い

答：○ 転倒は冬に多い！

原因①身体の問題…足が冷えることで感覚が鈍くなる、厚手の靴下をはく→さらに感覚が鈍くなる

原因②環境の問題…滑りやすい。室内では床にもものが多くなる → 電気コードに引っかかって転ぶ

冬が終わってからの転倒も注意！！

冬場は運動量が減ることで筋力が落ちる、日光を浴びなくなり骨が弱くなる
→思ったように体が動かず、転倒・骨折しやすくなる！



【対策】運動する、適度に日を浴びる、転倒しないよう環境を整える。

問5. 冬の転倒は屋内よりも屋外が多い

答：× 転倒事故の7割は屋内で起きている。

屋内の転倒の内訳は、5割は「居室」、「台所」「階段」はともに2割。

転倒しない屋内環境

- バリアフリー
- 床、廊下に物を置かないようにしましょう
- 手すりの設置を検討しましょう
- マットなどの敷物はなるべく減らしましょう
- 夜間照明を利用しましょう



血圧対策に重要なのは塩分！

問6. 「うすしお味」は塩分が少なめである

答：× 「うすしお」に「味」を付け、うすしおをイメージしただけの表記で塩分が少ない訳ではない！
「減塩」と表記されているものを選びましょう！

「うすくち」は濃い

こいくち
醤油



うすくち
醤油

16%

塩分濃度

18%

問7. 冬は夏よりも血圧が10-20mmHg高い

答：○ 高くなる原因は主に3つ。

食事

- 鍋物、汁物などの温かい食事が増える
- 塩分の摂取が増えて血圧が高くなる

対策

- 冬こそ出汁をいかした料理を多くしましょう
- 減塩調味料などをうまく利用しましょう

体重

- 運動不足と汗をかかない
- 体重増加が血圧が高くなる

- カロリー過多に気をつけましょう
- 体重測定を日課にして自己管理をしましょう

運動

- 寒くて動くのが億劫になる
- 基礎代謝が落ちて血圧が高くなる

- 暖かい時にはできるだけ動きましょう

適切な食事、運動により血圧を下げるすることができます。平均で6-10mmHg程度下がるといわれています！

感染症対策

問8. 胃腸炎予防ではアルコール消毒で十分である

答：× 冬に多い胃腸炎はノロウイルス、ロタウイルスがほとんど。ノロウイルスやロタウイルスにはアルコール消毒の効き目がないため、流水と石けんによる手洗いが重要となります。

問9. 風邪症状では咳エチケットが重要である

答：○ 咳やくしゃみで感染拡大してしまうため、マスク、ティッシュ・ハンカチ、袖を使って口や鼻を覆い、「咳エチケット」を心がける。個人個人の心がけで強力な効果になります！