



日本赤十字社

舞鶴赤十字病院



第40号

健診センターニュース

暖冬とはいえ、大寒も過ぎ冬も本番、寒くなってきたなあという印象です。「寒いと頭が痛くなる」とか「乾燥して手がひび割れする」など、冬は体のいろいろなところに影響がでています。

今回は“寒さが体に及ぼす影響”についてみてみましょう。



○寒さが体に及ぼす影響

寒くなり体が冷えると、末梢血管が収縮して筋肉への血流量が減ります。筋肉が活動するには酸素が必要ですが、血流量が減ると、取り込む酸素の量も減少するため筋肉は酸欠状態になり、ますます硬くなっていきます。筋肉の柔軟性も低下し、急な動きによる肉離れなどの危険性も高くなります。

寒いと痛覚や触覚なども敏感になります。腕や脚などの末梢神経は筋肉の間を縫うように伸びているため、筋肉が収縮すると、これらの神経が圧迫され過敏になり、痛みやしびれを感じる場合があります。寒さが厳しくなる冬場に、神経痛、関節痛、腰痛や肩こりなどの症状がひどくなるというのは、こうしたことが影響しているといえます。

血圧も寒さの影響を受けます。血圧とは、血液が血管を流れるときに血管の内壁にかかる圧力のことをいいます。寒さを感じると、体温の発散を防ごうとして血管は収縮し、血圧が上昇します。血圧の高い状態が続くと、血管がもろくなったり、硬くなったりして心筋梗塞や心不全などを起こしやすくなります。

さらに、寒さで体温が下がると免疫力も低下します。冬に疲労を感じやすくなったり、風邪を引きやすくなったりするのはこのためです。免疫力が低下すると、インフルエンザをはじめとした感染症への抵抗力が低下します。

他にも、手荒れがひどくなってひび割れたり、寒さのストレスから内臓がダメージを受けたり・・・と、様々な変化に“寒さ”が影響しています。

○対策

冷えの対策として有効なのは、“運動”です。運動すると血流が良くなり、筋肉を使うことで熱が発生し体が温まります。筋肉が少ないと体は冷えやすくなりますので、筋肉量アップを意識した運動を取り入れるといいでしょう。ただし、運動をする場合は、怪我を防ぐためにもウォーミングアップを十分に行い、筋肉の柔軟性を向上させてから行いましょう。

また、寒い時期は服装にも注意しましょう。寒さで背中を丸めていたり、逆に厚着しすぎたりしてしまうと、筋肉に負担がかかり疲労物質がたまって血行が悪くなります。これが原因で腰痛や肩こりが悪化する場合があります。必要以上に体を締めつけたりせず、温かい肌着やカイロなどを上手に活用し、姿勢にも注意しましょう。

もうしばらく、寒い日が続きます。しっかり対策をして元気に冬を乗り切りましょう。



ヒートショックに注意！！

ヒートショックとは、入浴時の急激な温度変化によって、心臓や血管に強いショックが加わり、心臓発作や脳卒中の発作を引き起こすことをいいます。ヒートショックが原因で亡くなる方は、年間1万4千人にのぼると推測されています。

発生頻度が高いのは、やはり寒さが厳しくなる12月から2月頃で、予防するには、血圧の変動が大きにならないよう、温度管理に気をつけることです。

- ・脱衣所や浴室、トイレなどは暖房器具で温める
- ・風呂場の床にはスノコやマットを敷いておく
- ・浴室全体を温める。浴槽にお湯を張る場合は、シャワーで
- ・すでに浴槽にお湯がたまっている場合は、入浴前にふたを開けておく
- ・トイレは暖房便座を設置する

高齢の方は一層の配慮が必要です。

暖房などを効果的に取り入れヒートショックを予防しましょう。

健診のご予約・お問い合わせは下記までお気軽にお電話ください。

〒624-0906
舞鶴市宇倉谷427 健診センター
TEL(0773)75-1920
FAX(0773)75-7380
月～金 8:30～17:00
(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・創立記念日6/1はお休み)