

\ あなたは大丈夫？ /

# 冬に増える脳・心臓の致死的疾患 - 寒さが引き起こす健康リスクとその予防 -

# 冬の2大リスクとは？

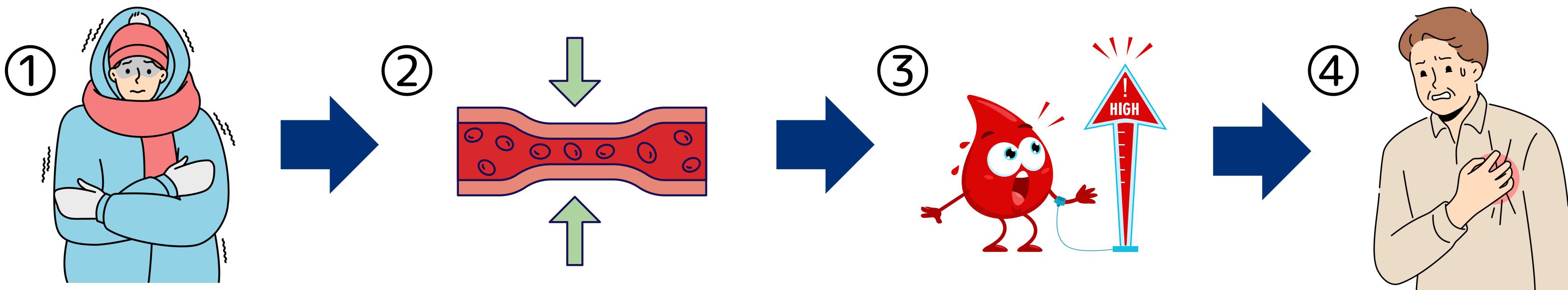
## ▶脳卒中と心筋梗塞

人口動態調査の統計データからも分かるように  
特に**12月と1月に急増**することは明らか！

その理由は、冬の寒暖差がリスクを招くため！

脳卒中と心筋梗塞に共通することは「**血管トラブル**」

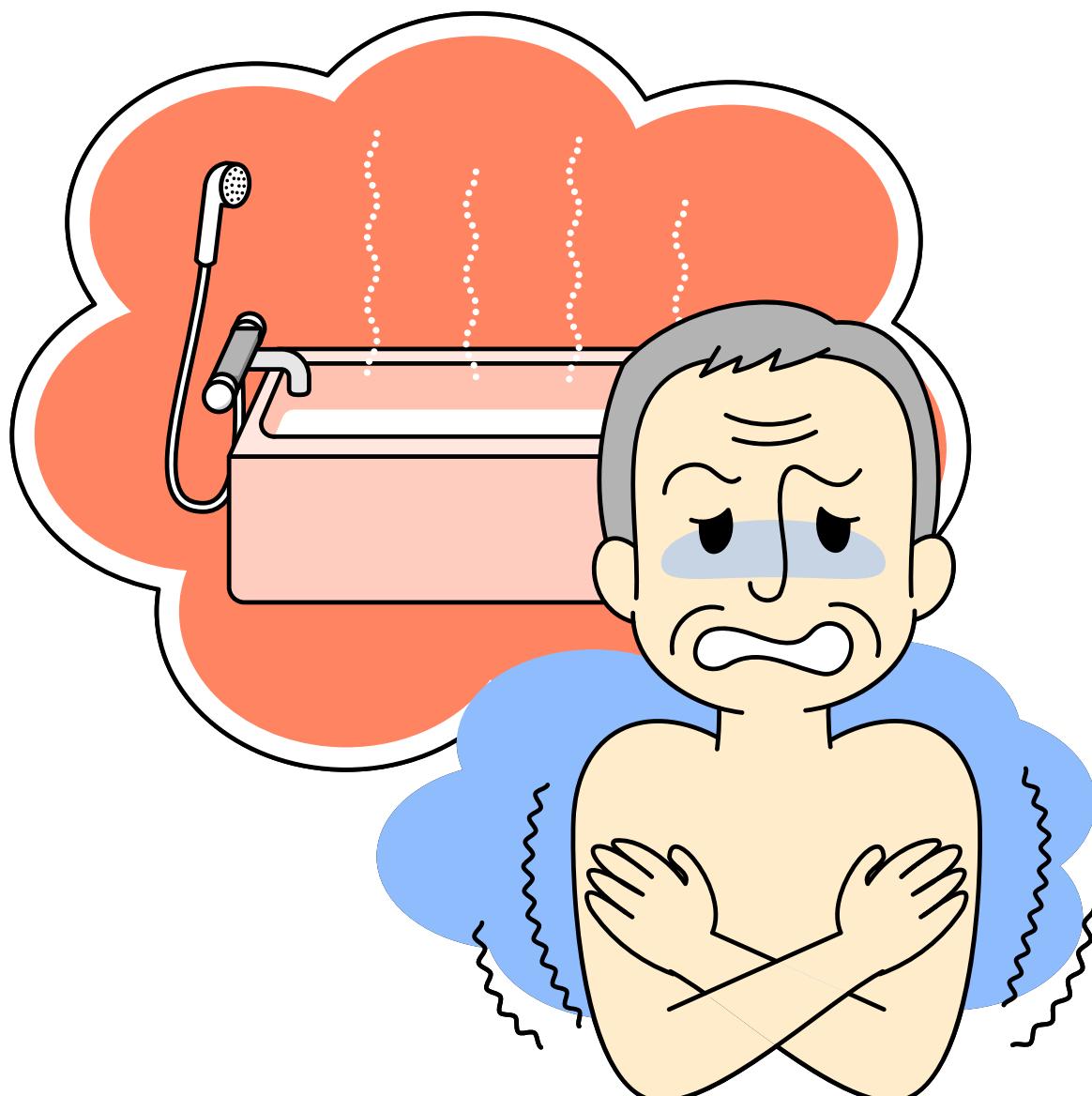
- ①気温が下がる
- ②血管が収縮する
- ③血圧が上がる
- ④脳卒中や心筋梗塞  
を発症



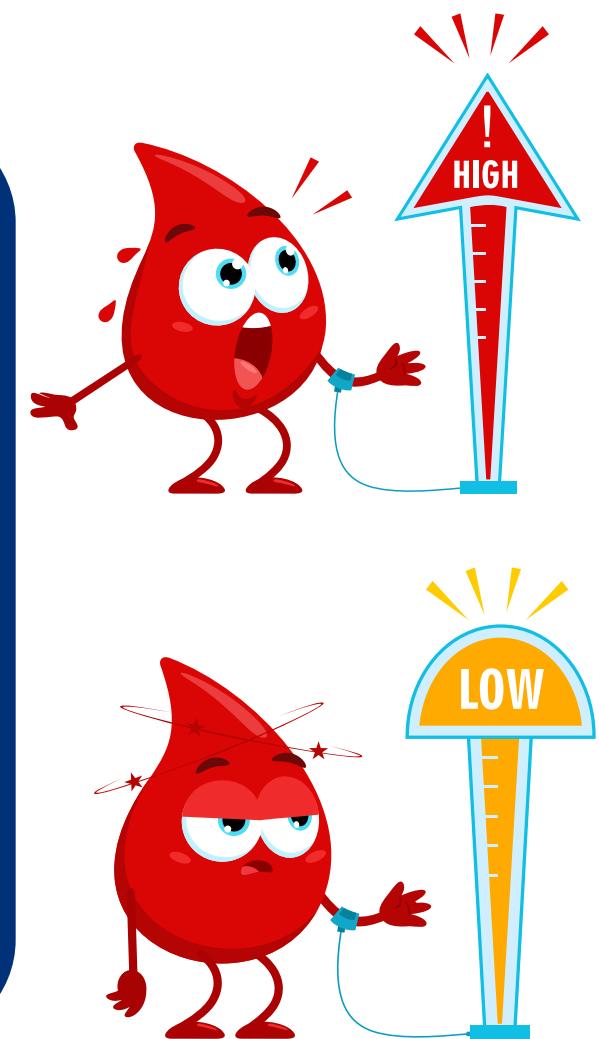
# 気をつけたい！ヒートショック

## ヒートショック

急激な寒暖差で血圧が変動し、身体がダメージを受けること  
特に起こりやすいのは、「入浴時」



- 室内 : 血圧安定
- 脱衣所 : 血管が縮んで血圧上昇
- 浴室 : さらに血圧上昇
- 浴槽内 : 血管が広がり  
血圧が急激に下がる



# ヒートショックの予防

要注意！ヒートショックを起こすリスクが高い人

- ▶高齢者、高血圧、糖尿病、脂質異常症の方

## 《ヒートショックの予防》

- ①湯はり時に浴室を暖める
- ②脱衣室も暖めておく
- ③湯温設定は41度以下に
- ④入浴前に水を飲む
- ⑤入浴前に家族に「今から入る」ことを伝える
- ⑥かけ湯をしてから入る
- ⑦お湯に浸かるのは10分以内

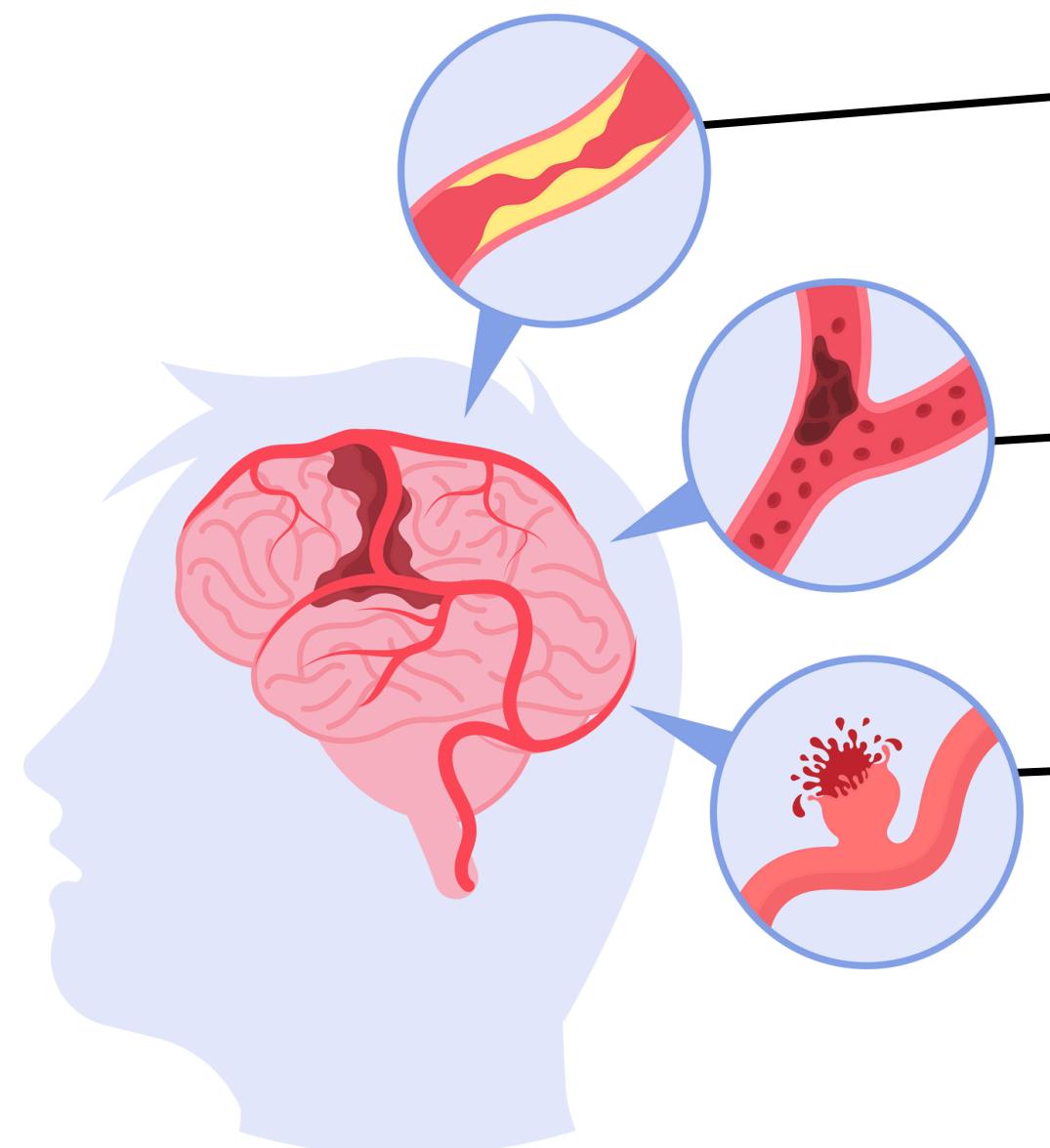


冬場は特に、上記に注意しておこう！

# 脳卒中とは？

卒中とは、「突然起こる」という意味！

脳の血管が詰まる「脳梗塞」、血管が破れる「脳出血」「くも膜下出血」の3つが含まれる脳にダメージを受ける病気  
発症レベルによって、麻痺などの後遺症が残ったり、**命を落とす危険**もある



## 脳梗塞

► 脳の血管が詰まり、周囲の脳細胞が壊死する  
一度、壊死した脳細胞は元に戻らない

## 脳出血

► 脳の血管が破れて、出血する。出血した血液が血腫（血の塊）となり、脳を圧迫して様々な症状が出現する

## くも膜下出血

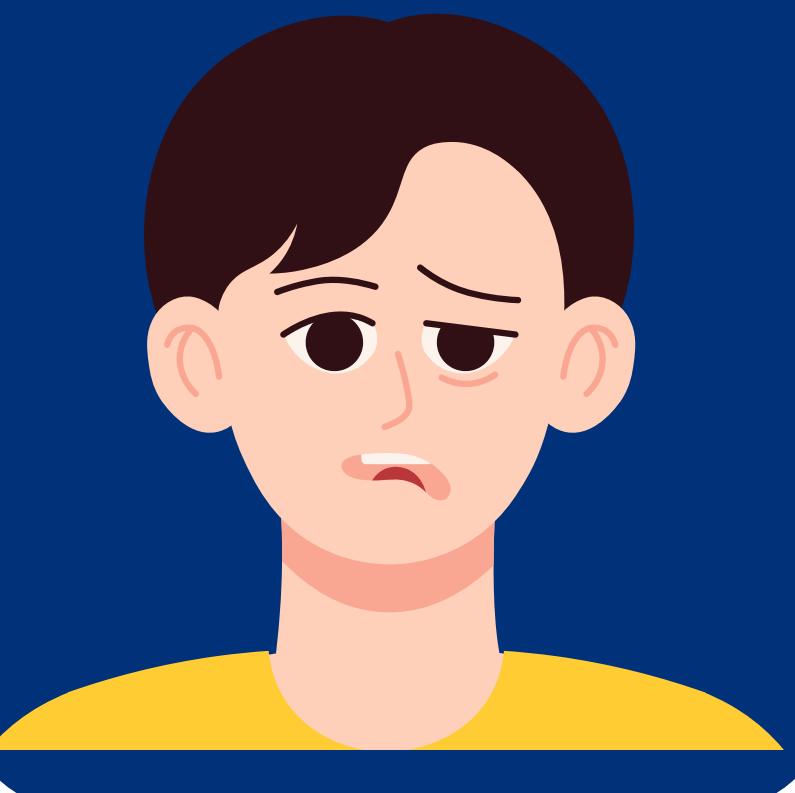
► 脳の血管が膨らんでコブになっている部分が破裂することで起こる脳出血。死亡率が非常に高い！

# 脳卒中の前兆 「FAST」

寝たきりの原因「第1位」、介護の原因「第2位」、死亡原因「第四位」となっている**脳血管疾患**。初期症状を見逃さずに、1分でも早く病院へ駆けつけることが大切！！3つの症状を「FAST」で覚えよう！

## Face (顔)

- ▶顔の片側が下がる



## Arm (腕)

- ▶片側の腕に力が入らない



## Speech (言葉)

- ▶言葉が出ない  
呂律が回らない



## Time (時間)

- ▶時間を置かず  
すぐに救急車



# 心筋梗塞とは？

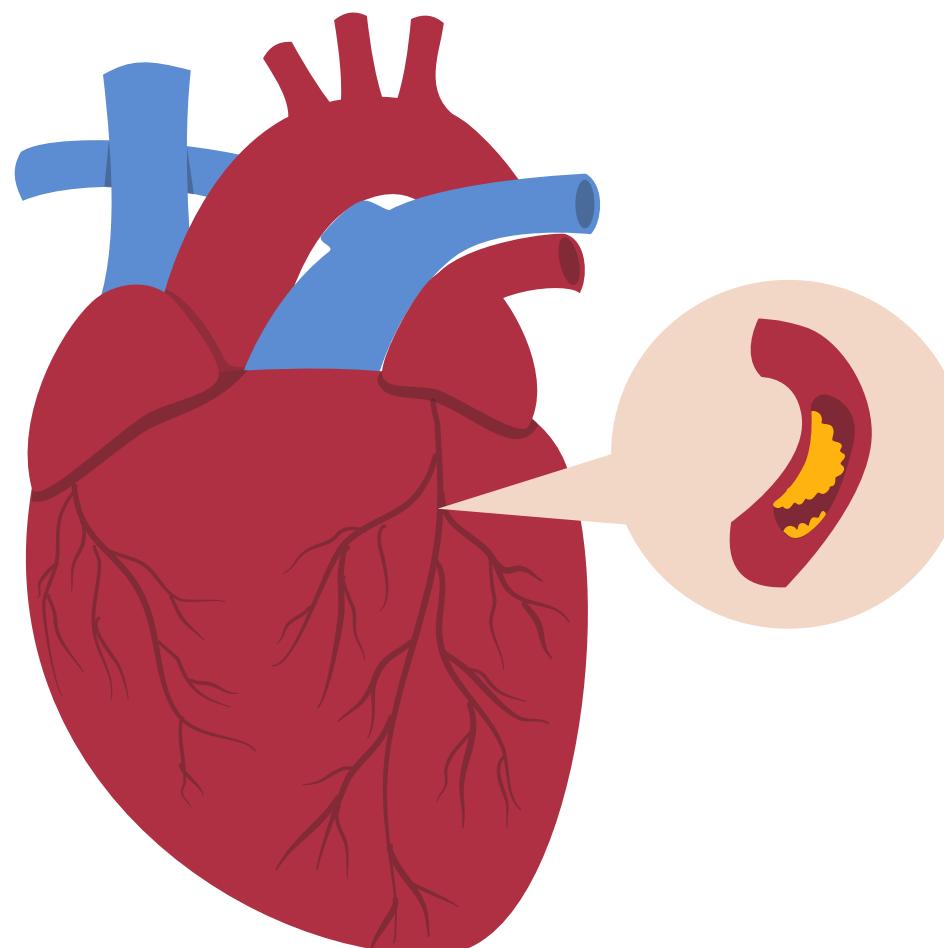
心臓の血管が詰まって、心臓に血液が流れなくなる病気

心臓は体内に血液を送るためのポンプ機能を持つ重要な臓器

1日に約10万回の収縮と拡張を繰り返している

体内的全ての臓器は血液が運んでくる「酸素」と「栄養」が必要！

そのため、**心臓のトラブルは、命に関わる**



## 心筋梗塞

►心臓にも血液が必要なため、心臓の筋肉である「心筋」に冠動脈から血液を送っているところが、この冠動脈が詰まってしまうと、心筋が徐々に弱り、壊死してしまう

# 心筋梗塞の前兆とは？

心筋梗塞は一度発症すると**致死率40%**となり、年間で3万人以上の方が亡くなっている。そのうちのほとんどが病院にたどり着く前に亡くなっており、反対に、病院にたどり着いた方は**90%以上**の方が助かっている  
症状は、数分から10分程度で治まり、繰り返すことが多い

強い胸の痛み、圧迫感、  
絞扼感（こうやくかん）



胸やけ



肩、腕、首、歯などの  
広範囲に痛みが出る



# 予防は「血管」の健康を守ること

脳卒中も心筋梗塞も「血管トラブル」、**血管を健康に保つことがカギ！**  
血管の健康維持とは、**「動脈硬化」**を防ぐこと

## 《動脈硬化を防ぐ方法》



## 企業での取り組み（例）

### ① 室内温度の適切な管理

#### ❖ 実践ポイント：

- オフィスの室温目安：18～22°C程度が理想（厚労省推奨）
- トイレ・廊下・休憩室などの共用部も暖房を検討
- 加湿器などで湿度40～60%の維持  
→ 粘膜保護・感染症予防
- 足元暖房やブランケットの活用  
→ 末端冷え対策



## ② 従業員への健康教育

冬季に特有の疾患（心疾患、脳卒中）や生活習慣病悪化のリスクについて  
社員の理解を促し、**自主的な予防行動を促すことが目的**

### ❖ 実践ポイント：

- ・衛生委員会や社内セミナーでの健康啓発  
　テーマ例：「冬の血圧管理」  
　「寒さによる心臓・脳の疾患リスクとは？」  
　「脱水・ヒートショック・ストレス対策」
- ・社内報やメールでの健康情報の配信
- ・社内ラジオ・掲示物の活用で自然な健康習慣を定着



### ③ 健康診断の実施とフォローアップ

#### 健康診断は病気の早期発見・早期対応の基本！

特に、血圧・血糖・脂質・肝機能などの生活習慣病指標を定期的にチェックすることが、**致死的疾患の予防**につながる！

##### ❖ 実践ポイント：

- 年1回の定期健診の徹底
- 40歳以上は特定健診（メタボ健診）も活用
- 健診結果のフィードバック体制を整備
  - 医師・産業保健師による面談
- 高リスク者（高血圧・脂質異常症など）は産業医と連携し継続フォロー
  - 定期測定の推奨（血圧、体重、血糖など）
  - 服薬の管理・指導支援



## まとめ

- 冬の2大リスクは「脳卒中」と「心筋梗塞」！
- 寒暖差が血管を変動させ、トラブルを引き起こす
- 血管の健康を守ることが大切☆
- 血管の健康維持は、「動脈硬化を防ぐ」こと！

脳も心臓もトラブルを起こすと命に関わる重要な臓器！  
生活習慣を見直して、しっかりと習慣化しよう！

