

＼ 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？

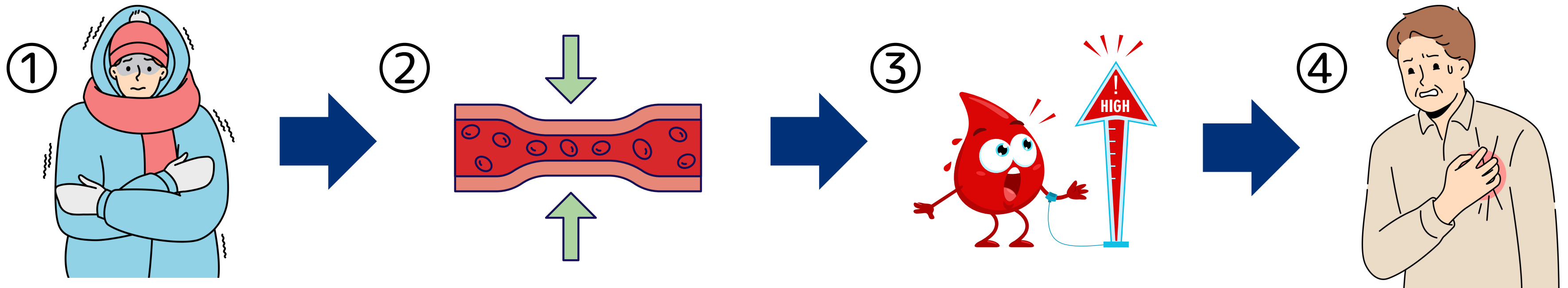
▶脳卒中と心筋梗塞

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**」

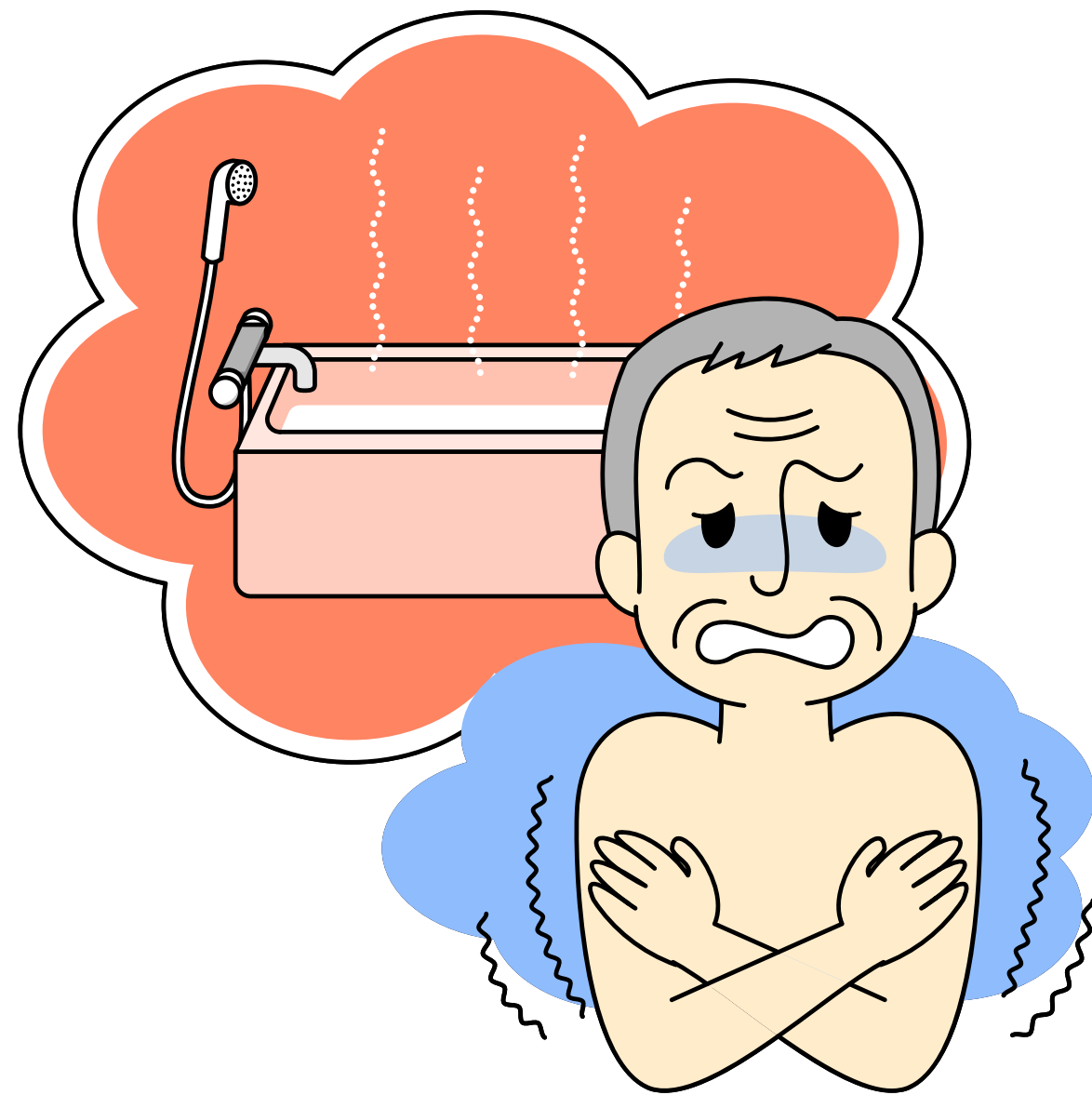
- ①気温が下がる
- ②血管が収縮する
- ③血圧が上がる
- ④脳卒中や心筋梗塞を発症



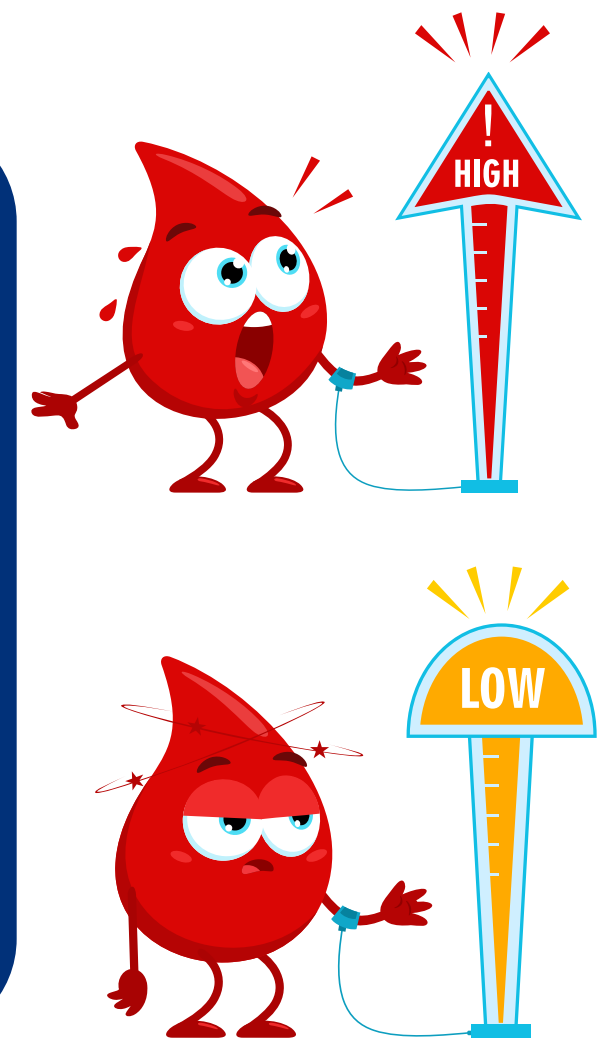
気をつけたい！ヒートショック

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

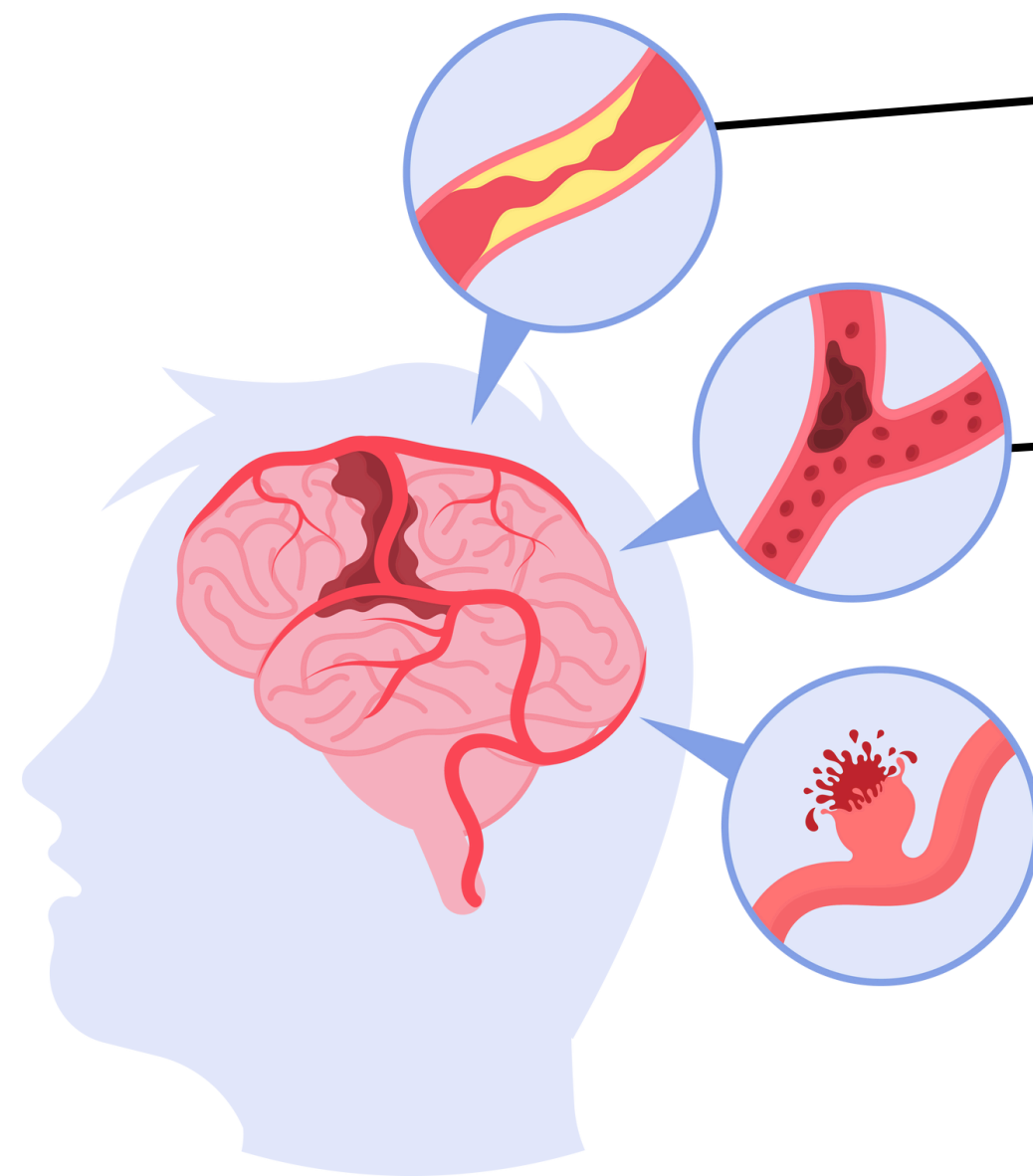


冬場は特に、上記に注意しておこう！

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4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？

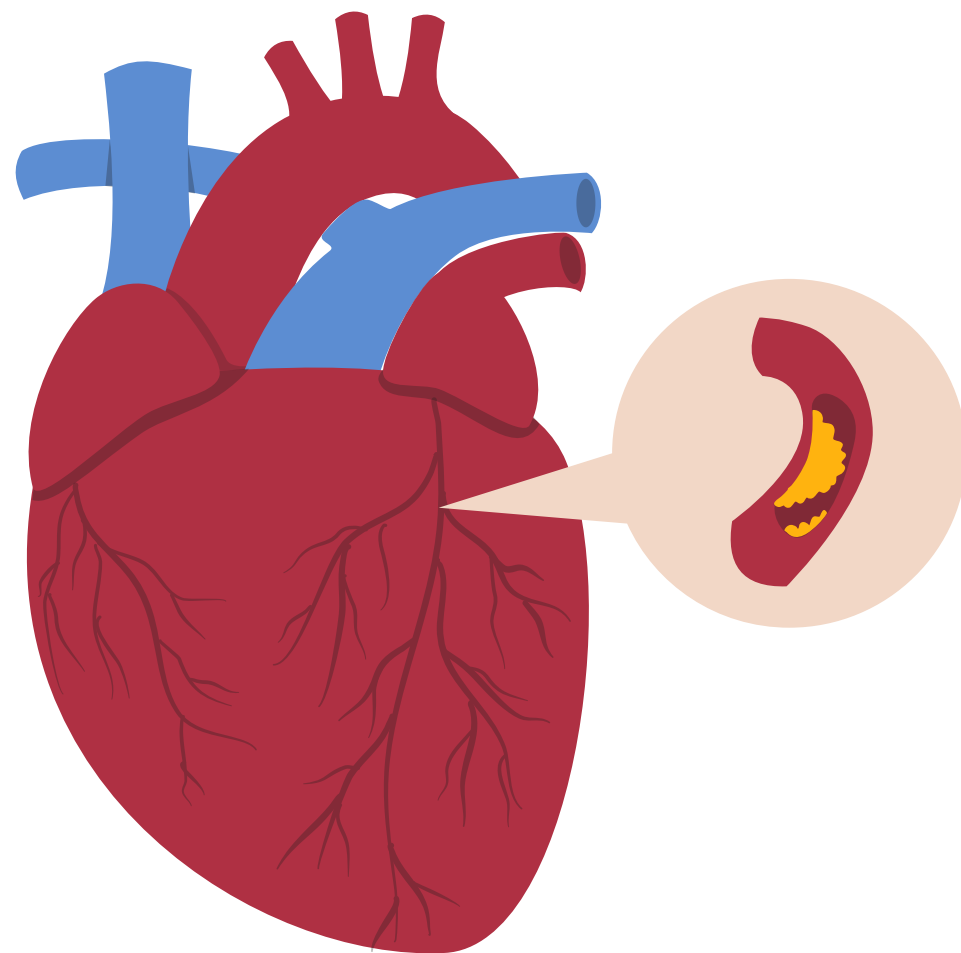
心臓の血管が詰まって、心臓に血液が流れなくなる病気

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

体内の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℃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：「冬の血压管理」
「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、**致命的疾患の予防**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！

