



◀ きたかみ駅前内科クリニック ● 院内通信 ▶

● 令和 7 年 11 月号 ●

冬場は「ヒートショック」に注意！/心筋梗塞による心停止が増加

急激に寒くなり、体温調節が難しい 11 月～2 月までの時期は「ヒートショック」の好発時期。「ヒートショック」とは気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患が起こることをいいます。この血圧の乱高下に伴って、脳内出血や大動脈解離、心筋梗塞、脳梗塞などの病気が起こります。

「ヒートショック」は、冬場に暖房の効いたリビングから脱衣所に移動し、お風呂に入るときなどに起こります。リビングから脱衣所に移動した際に、寒さに対応するために血圧が上昇します。そこで衣服を脱ぎ、浴室へ入るとさらに血圧は上昇します。その後、浴槽に入ると、急に身体が温まるため、血圧が下降します。

特に 10℃以上の温度差がある場所は危険とされており、注意が必要です。浴室や脱衣所などの気温が下がり、長風呂になりやすいため、危険が高まります。



昔ながらの日本家屋や温泉施設などでは床がタイルだったり、暖房設備がない場所も多いので温度差が生じやすくなります。また、トイレで「ヒートショック」を起こす人もいますので、お風呂以外でも温度変化のある場所には要注意です。

影響を受けやすい人

「ヒートショック」は 65 歳以上の高齢者、高血圧や糖尿病などの動脈硬化の基盤がある人、肥満や睡眠時無呼吸症候群、不整脈の人が影響を受けやすいです。

下記のチェックリストに該当する場合は「ヒートショック」の対策をして入浴するようにしましょう。また、ご家族の中に該当する高齢者がいる場合は、浴室で倒れている危険もありますので、入浴中はときどき様子を見に行ってください。

- | | | |
|-----------------------|-------------------|-----------|
| ・ 65 歳以上である | ・ 高血圧、糖尿病、動脈硬化がある | ・ 一番風呂が好き |
| ・ 肥満、睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある | ・ 浴室に暖房設備がない | ・ 熱い風呂が好き |
| ・ 飲酒後にお風呂に入ることがある | ・ 30 分以上お湯に浸かっている | |



予防のポイント

「ヒートショック」を予防するポイントは、血圧が乱高下しないようにすることです。そのためには温度差をなるべくなくし、身体に負担の少ない入浴方法を心がけましょう。

血圧を管理することが大事

血圧測定値は、測定時の様々な環境要因（ストレス状態、室温など）によって大きく変化します。そのため診察血圧だけではなく、家庭血圧を測定する事により、様々な環境の血圧値を知ることができ、高血圧の診断や降圧薬の効果の判定に非常に有用です。

通常、朝の血圧は高く、夜（眠前）の血圧は低下します。夜間の血圧は昼間の血圧より低値です。

しかし、夜間に血圧が下がらない場合、夜間高血圧といい、一日中血圧が高い状態が続くため心血管疾患になる危険性が高くなります。

朝の血圧が上昇するのは、自律神経（交感神経）の影響や、朝に降圧剤を服用している場合、次の日の朝になると効果が減少してくる事が原因として考えられます。そのほか、睡眠不足でも血圧が上昇します。



屋内でもできる運動療法（レジスタンス運動）

寒くなると運動不足になりやすく、血糖値のコントロールも悪化傾向になりやすいです。

「基礎代謝」は一般的に夏に低く、冬に高いとされています。基礎代謝は、安静にしている状態でのエネルギー代謝量であり、24 時間相当の総エネルギー消費量のうち基礎代謝量は約 60%を占めます。

全身のエネルギー消費量をみると、骨格筋に占めるエネルギー消費量が大きく、骨格筋量が多い人では基礎代謝が多いことがいえます。また、生活活動強度が高いほど 1 日のエネルギー消費量が大きくなるので、活発に活動する生活習慣を持つ人の方が、エネルギーが消費されやすくなります。

“ 座って足上げ運動 ”

鍛えられる部位	おなか周りの筋肉・ふとももの筋肉	一回に行う回数・時間	5～8回/片足
---------	------------------	------------	---------

キツくて
背もたれにもたれる
ときは足をできるだけ
高く上げる

Step 1 /
椅子に浅く座って、
片足を伸ばす

片足は腰の高さで伸ばす。
背もたれにもたれないように。

Step 2 /
足を伸ばしたまま
上下させる

足を上げる高さは腰よりも少し上。
足の高さは腰より下に下げない。

“からだ” うごかしていますか？ 小野薬品工業株式会社 GLT-F099 /P5 より引用

冬は寒さにより末梢の血管が収縮して血流が低下しやすくなり、血流が低下すると筋肉で消費されるエネルギーも少なくなるので、運動を行い、血行を促すことはエネルギーを消費しやすい身体づくりに役立ちます。冬は外に出るのが寒くてついつい家の中にこもりがちとなり、運動不足に陥りやすいので、室内でもできる運動を行うことで、運動不足や肥満の解消にもよいでしょう。

脂肪の摂取量が少ないほど、季節の影響を受けやすいといわれており、運動とともに脂肪を控えた食事を摂るように意識することで基礎代謝を高めやすくなるといえます。

“ 座ってアイソメトリックトレーニング ”

鍛えられる部位	ふとももの筋肉	一回に行う回数・時間	3秒×3セット/片足
---------	---------	------------	------------

足を組み替えて
もう1セット！

Step 1 /
足首を前後に
交差させる

Step 2 /
後ろの足を前に伸ばす
つもりで力を入れ、
前の足はそれを止めるように
力を入れてそのまま
3秒キープ

前の足で
後ろ足を止める

前に伸ばす
つもりで力を入れる