

冬の寒さにご用心！ 危険な病気 脳卒中！



寒い季節になってきました。この時期は、室外と室内の寒暖差が大きくなり、体にかかる負担も大きくなります。

今回は、その負担の結果として起こる、「脳出血」や「脳梗塞」などの「脳卒中」を紹介します。



気温の低い冬は、体から熱が逃げるのを防ぐために血管が収縮し、血圧が高くなる傾向があります。そのため、血管に大きな負担が掛かり、脳出血を起こしやすくなります。

冬は脳出血が多くなる

朝は要注意

血圧管理で脳出血予防

冬に発生しやすい脳出血ですが、時間帯としては朝に多くなります。その要因として「モーニングサージ」が挙げられます。通常、血圧は朝は高く、夜に低くなりますが、朝の血圧が急激に上昇するのが「モーニングサージ」です。

【数日間の血圧の平均値】

☀️ 167/95mmHg (朝)

🌙 112/75mmHg (夜)

〈収縮期血圧〉
55mmHg以上の差がある

||

モーニングサージタイプ



冬の脳出血を防ぐには、血圧の急激な上昇を引き起こさないようにすることが大切です。特に、朝の起床後1〜2時間は注意が必要な時間帯です。

冬の「かくれ脱水」 脳梗塞の危険因子

空気が乾燥する冬は、気付かぬうちに体から水分が失われています。「何度もトイレに行きたくない」「汗をかかないので水分をとらなくてもよい」などと考えて、水分補給を怠ると、脱水症の前段階である「かくれ脱水」が進み、水分不足のため血液がドロドロの状態になります。血流が悪くなり、血栓ができやすくなった結果、脳梗塞を起こす危険性が高くなります。

脳梗塞にみられる前兆

- 脳梗塞には次のような前兆が見られることがあります。
 - 片側の手足の力が抜けて動かなくなったり、しびれたりする
 - 顔の片側が垂れ下がってゆがむ
 - ろれつが回らなくなる。または、言葉が出てこなくなる
 - 片側の眼が見えづらくなる。または視野が狭くなる
- これらの前兆を確認したら、発症した時間を確認して、すぐに救急車を呼びましょう。

【どれも突然発症するのが特徴！】



冬もしつかり水分 補給で脳梗塞予防

脳梗塞を防ぐには、運動中や入浴後に限らず、夏場と同様にこまめな水分補給を心がけることが大切です。しっかりと水分補給をして、血液をサラサラに保つようにしましょう。

定期検診などの活用を

脳卒中の予防のために、定期健診や人間ドック（脳ドック）を受診しましょう。体の状態を定期的に把握することで、病気の早期発見・早期治療につなげることができます。

携行缶でのガソリン購入について

令和元年7月18日、京都市伏見区の京都アニメーションでガソリンを使用した放火火災が発生しました。



類似の犯罪を防ぐために、全国のガソリンスタンドでガソリンを購入する場合には、購入者の個人情報や使用目的等を確認する取り組みが行われています。本市においても、同様の取り組みをガソリンスタンドに依頼しておりますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

どのようなことにご利用ですか？

身分証等を確認させていただきます。

