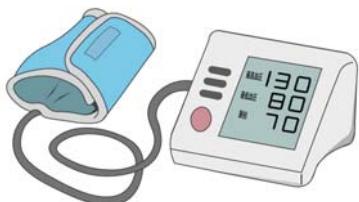


## 健康コラム

## 気をつけましょう！冬の血圧

これから冬の寒さが厳しくなると、血圧の変動が大きくなり、健康への影響も大きくなります。特に「早朝高血圧」と「ヒートショック」は、寒い時期に注意が必要です。今年発表された「高血圧ガイドライン」でも、これらへの対策が示されています。



## 早朝高血圧とは

起床後1時間以内に測定した血圧が高い状態です。冬は寒さによって血管が収縮しやすく、「モーニングサージ」と呼ばれる急激な血圧上昇が起こりやすくなります。この現象は、脳卒中や心筋梗塞などの発症リスクを高めるため、ガイドラインでは家庭での朝夜の血圧測定が推奨され、目標値は125/75mmHgを目指すこととされました。

## ヒートショックとは

急激な温度の変化によって血圧が上下に大きく変動することで起こる健康被害の総称です。特に冬の入浴時、高齢者に起こりやすいことが知られています。暖かい部屋から寒い脱衣所や浴室へ移動した際に血圧が急上昇し、その後温かい湯に浸かることで急激に低下します。この大きな血圧変動が心臓や脳に負担をかけ、意識障害や突然死を引き起こすこともあります。ヒートショックで亡くなる方は交通事故よりも多いといわれています。対策としては脱衣所や浴室を暖める、入浴前の水分補給、急な動作を避けるなどが推奨されています。

## 冬の健康被害予防

朝は部屋を暖かくしておく、起きる前に布団の中で軽く手足を動かす、外出時はしっかり防寒するなど日常の小さな心がけが大切です。血圧と温度差に気を配り、生活習慣(減塩、禁煙など)を見直しながら毎日を過ごしましょう。それでは皆さま良いお年をお迎えください。

文責 谷医院 院長 谷 秀樹

夜間・救急医療機関	内 容	医療機関名など		電話番号	診療・受付時間
		小児科	精神科		
夜間・救急医療機関	夜間医療 福山夜間小児診療所(福山市三吉町南) 救急医療電話相談 こどもの救急電話相談	084-922-4999 #8000	084-956-2288 082-892-3600	毎日19:00~22:30(受け付けは22:15まで) 毎日19:00~翌8:00	毎日24時間
夜間・救急医療機関	夜間医療 福山友愛病院(福山市水呑町) 救急医療相談 精神科救急情報センター(広島市安芸区)	084-982-9946	0570-000-692	毎日19:30~23:00(外科の場合は要事前連絡)	毎日24時間
夜間・救急医療機関	夜間医療 福山夜間成人診療所(福山市三吉町南) 音声ガイダンスによる休日夜間などの当番医情報提供	084-982-9946	084-982-9946	#7119 (つながらない場合は082-246-2000)	毎日24時間
夜間・救急医療機関	救急車要請や病院受診などに関する判断の相談	救急相談センター			

\*救急＆予防サイト《こどもの救急》 <http://kodomo-qq.jp>

12月	府中・新市・駅家地区の休日当番医					上下町の 休日当番医
	外 科	内 科	内 科	内 科	内 科	
7日(日)	中川整形外科医院 (中須町)	52-3033	寺岡記念病院 (新市町)	52-3140	三島医院 (新市町)	51-2103
14日(日)	府中市民病院 (鵜飼町)	45-3300	佐野内科医院 (鵜飼町)	45-5310	みよし内科 (駅家町)	084-983-1159
21日(日)	内藤クリニック (駅家町)	084-977-1070	谷医院 (府川町)	45-1188	住井内科 (新市町)	40-3030
28日(日)	せおクリニック (栗柄町)	40-0246	佐々木内科 (中須町)	52-6555	子どもクリニックはぐみ (駅家町)	084-970-1180
29日(月)	長外科胃腸科医院 (駅家町)	084-972-6321	唐川医院 (中須町)	45-4030	松井内科 (駅家町)	084-976-0500
30日(火)	府中市民病院 (鵜飼町)	45-3300	ほそや内科クリニック (中須町)	40-0780	瀬尾医院 (新市町)	51-2169
31日(水)	寺岡記念病院 (新市町)	52-3140	川崎内科医院 (高木町)	44-6001	石川医院 (芦田町)	084-958-3931

\*変更されることがありますので、事前に医療機関へ問い合わせてください。診療時間は9:00~17:00。