



とわやか



寒さと

脳卒中・心筋梗塞



市民健康ガイド

1月は、「小寒」「大寒」と暦の通り1年中でもっとも寒い季節となります。寒さは皮膚や呼吸器に強い刺激となるとともに、循環器系（心臓や血管）にも変化をもたらします。寒さにさらされると体温を保つため血管を収縮させて血圧が上昇、心拍数も増加します。逆に暖かい部屋の中や、厚着をして身体を温めて静かにしていると、血圧は低下し心拍数も減少します。

そこで、寒い冬の朝、暖かい布団からの起き抜けや、暖かい部屋での食事直後や入浴後すぐに寒い戸外に出ると、温度差が大きいために寒さの刺激は一層強くストレスとなって急激に血管を収縮させ、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす危険性があります。

寒さから脳と心臓を守る brain & heart

- 外出する時は、必ず防寒着、マフラー、手袋、帽子などを着用しましょう。
- 首・手・足などの血管は寒さに影響を受けやすいので、防寒に気をつけましょう。
- 朝起きてすぐに除雪などで外にでるのはやめましょう。家の中で軽く身体を動かしたり、暖かいものを飲んだりして身体を慣らし、しっかり防寒して外にでましょう。
- 冷たい空気を吸わないようにマスクを着用することも有効です。
- 家の中の極端な温度差に気をつけ、身体の負担を軽くさせましょう。
- 家の中でも首や足を冷やさないことが大切です。

脳卒中

血管病変による脳の障害の総称で、脳内出血、くも膜下出血、脳梗塞等に大別されます。

心筋梗塞

血管内のプラークと呼ばれる脂肪などの固まりが破れて血栓ができ、冠動脈が完全に詰まって心筋に血液が行かなくなった状態。

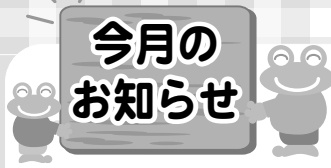
日常での予防 preventive life

肥満、高血圧、高脂血症、喫煙者はそれだけで血管が狭くなっているため、もっとも注意が必要です。生活習慣病予防、メタボリックシンドローム対策は、心筋梗塞・脳卒中予防だけでなく健康の基本となりますので、日頃から適切な食事と適度な運動を心がけるとともに、タバコは吸わないようにしましょう。

保健所からのお知らせ

申込み・問合せ 滝川保健所 ☎24-6201

事業名	実施時間	場所
こころの健康相談	1月14日(木)・1月29日(金) 14:00~16:30	滝川保健所・砂川ふれあいセンター
ひきこもり家族交流会	1月15日(金) 13:30~15:00	滝川保健所

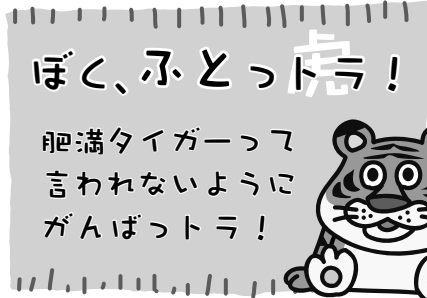


今月の
お知らせ

30歳代健診を受けてみませんか！

特定健診をご存知ですか？メタボリックシンドロームを発見し、早期に生活習慣病の予防を図るための健診です。しかし特定健診は40歳からが対象となっており、30代の方は受けることができません。

では40歳まで生活習慣病を気にしないでいいのでしょうか？生活習慣病は40歳を過ぎて急に起こるわけではありません。若い時からの生活習慣の積み重ねが大きく影響します。30歳代健診で健康チェックを試してみませんか？



対象者	市内在住の昭和45年4月1日から昭和55年3月31日生まれの方で、職場などで基本健診を受ける機会のない方。	
健診場所	市立赤平総合病院	
料金	一般	2,000円
	非課税世帯・生活保護世帯	1,000円
申込み	市立赤平総合病院 地域医療科 ☎32-3211(内線352) 要電話予約	
備考	別料金でがん検診やその他オプション検診も受けられます。	

冬休み親子料理教室参加者募集！

赤平市食生活改善推進協議会では、冬休み親子料理教室を開催します。親子で一緒に楽しく料理をつくってみませんか？

- 日時 1月15日(金)10:00~13:00
- 場所 東公民館調理実習室
- 持ち物 エプロン・三角巾(バンダナ)
- 料金 大人300円・子ども無料
- 申込み 1月12日(火)までに、健康づくり推進係へお申込みください。

