



1年 山崎 巧人 さん



1年 鈴木 日葵 さん



2年 佐々木 莉緒 さん



2年 加賀 袖妃 さん



2年 藤島 未羽 さん



1年 原 歩夢 さん



2年 谷平 桜優 さん

『冬休みの作品展』 Art Museum  
小さな美術館 ～ 沢木小学校 ～

Kids

わんぱくキッズ (若草保育所) ～おおきくなったら～



かいほこ なのは ちゃん



さいとう りお ちゃん



まつばら ひなた ちゃん



あきやま みれい ちゃん

Everyone's infirmary

みんなの保健室



冬と「血圧」の深い関係

温度変化の影響を受けやすい「血圧」

私たちの身体は、寒いと血管を収縮させて熱が身体から逃げないようにはたらきます。血管は、寒いところで縮むと血圧は上がり、暖かいところで緩めば血圧は下がります。このような温度変化で血圧が急上昇・急下降して起こる健康障害を「ヒートショック」といいます。血圧の急激な変動は脳や心臓にダメージを与え、脳梗塞や心筋梗塞、失神による転倒や入浴中の溺死を招く危険があります。

「ヒートショック」はどんなときに起こりやすい？

発生の危険を軽減するポイントを解説します。

▶朝、起きたとき

寒い日に、暖かい布団から出たときに冷えを感じるかと思えます。このとき熱を逃さないようにと血管はぎゅっと縮み、血圧は上昇します。

また、朝は身体の水分不足で血液がドロドロになり血管が詰まりやすく脳梗塞などのリスクも高まります。

ポイント

- 目が覚めてすぐに動かず、布団の中で少し過ごしてからゆっくり起床する。
- 起きてからコップ一杯程度の水分（白湯など）をとる。

▶冬の外出のとき

暖かい室内から急に寒い屋外へ出るときや、寒い屋外から暖かい室内へ入るときも注意が必要です。

ポイント

- ゴミ捨てなど、ちょっとの外出のときも寒さ対策はしっかりと！
- マフラー、手袋、レッグウォーマーなどで首、手首、足首の「3つの首」を温める。

▶脱衣所や浴室

寒い脱衣所などで、衣服を脱ぐと身体が冷えて血圧が上がります。お風呂に入るときにそのまま熱いお湯を浴びて、浴槽に浸かって急激に温まると、今度は血圧が急に下がります。この血圧変動が心臓病や脳卒中の発作の危険を高めるのです。

ポイント

- 脱衣所や浴室、トイレなどは事前に暖めておく。  
(小型ヒーターを置く、シャワーで湯を張る、お風呂の湯気で温めるなど)
- お風呂のお湯は41度以下にし、入る前に掛け湯でからだを慣らす。



問保健福祉課保健係