

# 保健師だより



## 冬は心筋梗塞・脳卒中などが起こりやすい季節です



冬は寒さによって血管が収縮し、血液の流れが悪くなったり、血圧が上がるために心筋梗塞や脳卒中が起こりやすくなります。**高血圧、高血糖、脂質異常**などにより動脈硬化が進んでいる場合は特に起こりやすい状態になっていますので、注意が必要です。その他、**ストレス、大量の飲酒、喫煙、急激な寒さ**なども発症の一因となります。

### 心筋梗塞や脳卒中を予防するには

高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病をきちんと治療し、動脈硬化を進行させないことが大切です。

#### ●血圧を測りましょう

冬は血管が収縮し、血圧が上がります。定期的に血圧を測り、高い場合は、受診するようにしましょう。

#### ●適度な運動を行いましょう

適度な運動は血圧を下げるはたらきがあり、生活習慣病全般にもいい影響をもたらします。ただし、キツイと感じる運動、急激に力を入れるような運動、勝敗を競うような運動は逆に血圧を上げてしまいます。心地よい疲労感を感じられるような運動を、自分のペースで行うようにしましょう。

#### ●バランスのよい食事を

和食、魚、野菜、大豆製品、減塩を心がけましょう。

#### ●急激な寒さを避けましょう

急激な寒さは血管を収縮させ、血液の流れが悪くなったり、血圧を上げてしまいます。次のようなことを心がけましょう。

- ①暖かい所から急に寒い所に出るときは、上着をはおりましょう。
- ②脱衣所は暖めておいてから服を脱ぎましょう。
- ③熱すぎるお風呂は避け、ぬるめのお湯にゆっくりつかるようにしましょう。

#### ●お酒は適量に

大量のアルコール摂取は血管が収縮し、血圧を上げてしまいます。

#### ●ストレスはため込まないように

過度のストレスにより、血圧が上がったり、心臓に負担がかかったりし、大変危険です。ストレスをためず、発散させるよう工夫しましょう。

#### ●禁煙を心がけましょう

喫煙者は非喫煙者に比べ、虚血性心疾患(心筋梗塞や狭心症)は約2倍、脳梗塞は2.7倍、脳出血は10倍なりやすいといわれています。

●問合せ先 健康課健康推進係 72-6666



# こちら119

発行 **2013.1**  
久留米広域消防本部  
三井消防署  
72-5101(代)

## 防災とボランティアの日

平成7年1月17日に発生した阪神・淡路大震災を契機として、国民が災害時におけるボランティア活動や住民の自主的な防災活動についての認識を深めるとともに、災害への備えの強化を図ることを目的に、「防災とボランティアの日(1月17日)」および「防災とボランティア週間(1月15日～21日)」が創設されました。

### 自主防災組織(会)に参加しましょう！

#### 自主防災組織(会)とは？

- ・地域住民が「自分たちの地域と自らの命は自分たちで守る」という、自覚、連帯感に基づいて自主的に結成し、地震や水害等の災害が発生した時に、被害を防止し、軽減するための防災活動を行います。
- ・少しでも被害をなくすために、助け合うための役割分担を決めます。
- ・平常時には、防災訓練や啓発活動を、災害時には消火、救出救護、集団避難などの活動を行います。

### 災害時の非常用持出袋を準備しましょう！

- ・避難した際の生活に最小限必要な準備をし、また負傷した時に応急手当ができるように救急箱や医薬品も準備しましょう。
- ・非常用持出袋はいつでも持ち出せる場所に備えておきましょう。
- ・目安として最低限3日間程度の水や食料品は備蓄しましょう。

