

## 『冬に心がけたい健康管理』

毎冬多く見られる症状を2つ取り上げたいと思います。

1. 冬場の高血圧

夏の暖かい時期と異なり、冬は体温を逃すまいと末梢血管はキュッと収縮しています。十分な血流を全身に行き届くようにするため、必然的に血圧は上昇しやすい状況にあります。

方や、若い方でも症状がないからと高血圧を放置しているような場合、この傾向が顕著になつてゐることがあります。症状として感じることは稀なため、こまめに血圧測定をしていないと気づくのは難しい危険な兆候です。

天塩町でも毎冬1~2名が「ヒートショック」と呼ばれる急激な温度変化による血圧変動で倒れられています。「ぼつくり逝けるなら、いいじゃないか」と勘違ひする方のため命を押しておきますが、ほとんどの場合不自由な体となつてその後の人生を生きていかねばならないことになります。

当院ではそのリスクを予測するため、血管年齢の測定をお勧めしています。苦痛を伴う検査ではなく、来院当日に検査できます。血管年齢が実年齢より進んでいる方では、冬限定で血圧のお薬を変更

2 皮膚の乾燥

当院外来にはリストのよ<sup>う</sup>な温湿度計(手前左)や皮膚の水分

する対応も行っています。  
日常生活においては、とくに劇的に温度変化を感じる場面に注意する必要があります。暖かい場所から屋外に出るとき、雪景色を見ながらの露天風呂の出入りなどはとくに注意が必要です。衣服で調節したり、無理せず内湯にとどめるなど考慮しましょう。

そもそも皮膚の水分量が低下

チエツカー（手前右）、それに様々な保湿クリームのサンプルを常備しています。1年を通して診察室の湿度をみていましたと、夏場は60～80%なのにに対して、冬暖房が入ると10～20%に湿度は低下します。高温多湿の関西出身の私がいると、「冬場の長靴と同じく道民に保湿剤は必須でしょ」と言いたくなるくらい、北海道の冬の生活環境がここにござる乞うござり

しているお年寄りの方では、冬場皮膚のかゆみのご相談が激増します。効果が高いからと、強力なステロイド剤を長期間使用されて、皮膚を傷めている方も散見されます。保湿は日頃からのスキンケアの問題で、治療というより保健指導で対応するのが中心になります。

の血流改善や皮膚病の予防の観点からも大切なものです。もちろんお部屋の加湿もお忘れなく。

(文責 医師 橋本伸之)



の血流改善や皮膚病の予防の観点からも大切なものです。もちろんお部屋の加温もお忘れなく。

北国ならではの生活習慣に血压の管理と保湿・加湿を取り入れて、この季節も元気にお過ごし下さい。

【問い合わせ先】天塩町立国民健康保険病院 ☎ (2) 1058

