

『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、末梢血管はキョツと収縮しています。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。

とくに長年高血圧を患っている方や、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っていくことがあります。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。「ほっくり逝けるなら、いいじゃないか」と勘違いする方のため念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となります。

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

する対応も行っていきます。

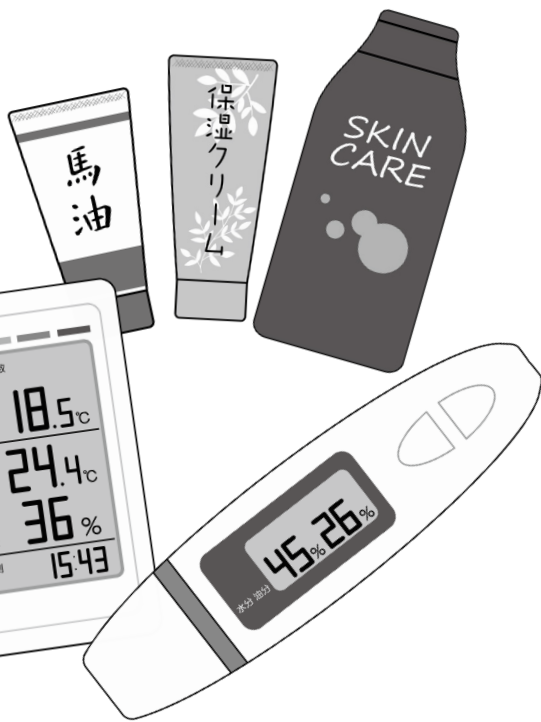
日常生活においては、とくに急激に温度変化を生じる場面に注意する必要があります。暖かい場所から屋外に出るとき、雪景色を見ながらの露天風呂の出入りなどはとくに注意が必要です。衣服で調節したり、無理せず内湯にとどめるなど考慮しましょう。

2. 皮膚の乾燥

当院外来にはイラストのような温湿度計（手前左）や皮膚の水分

チェッカー（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みますと、夏場は60〜80%なのに対して、冬暖房が入ると10〜20%に湿度は低下しています。高温多湿の関西出身の私からすると、「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はとてとても乾燥しています。

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。



そもそも皮膚の水分量が低下

石鹸やボディソープは潤いを逃さないしっとりタイプを選び、保湿効果の高い温泉も積極的に活用しましょう。入浴後の皮膚は比較的短時間で水分が失われていきますので、タオルでさっと拭き終わったらすぐに乳液や保湿クリームで皮膚の水分をしっかりと封じ込めてしまいましょう。保湿剤は市販品の方が種類も多く、保湿効果も高いものが入手できます。汗をかかないからと入浴回数を減らすのは、あまり好ましくありません。入浴は保湿効果だけでなく、全身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。

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

（文責 医師 橋本伸之）

