

浜リハは11月に設立5周年を迎えました。これからも地域に根差していけるよう、元気にがんばっていきます！！
さて、今年も残り1ヶ月。肌寒い風が吹きこむようになりましたね。特に冬場は命を脅かすほどに**気温が低下する**為、
注意しなければならない時期です。そして、冬は**心筋梗塞**や**脳卒中**の危険性が高まります。
今月号は冬に潜む危険をもう一度考えなおしてみましょう。

冬に心筋梗塞や脳卒中が多くなるのはなぜ？

寒くなると、私たちの体は血管を収縮させて、体温が低くなり過ぎないように調節しています。
**血管が収縮した状態が続くとどうしても血液の流れが悪くなり、
動脈硬化が進んで硬く狭くなった血管を血液が通るときに詰まりやすくなるのです。**
そのため、心筋梗塞や脳梗塞などが起こりやすくなります。

心筋梗塞や脳卒中を予防するために

血圧を測る

冬は血管が収縮し、血圧が上がりやすくなります。定期的に血圧を測り、高いようなら受診するようにしましょう。



運 動

適度な運動は血圧を下げるはたらきがあります。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は逆に血圧を上げてしまいます。**



禁 煙

喫煙者は非喫煙者に比べ、**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。



節 酒

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。



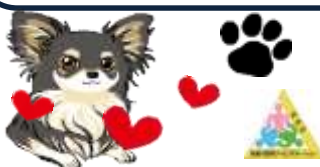
食 事

和食、魚、野菜、大豆製品は血圧を下げる作用があります。**※減塩を心がけましょう。**



急激な寒さを避ける

- *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。
- *脱衣所は暖めておいてから服を脱ぎましょう。
- *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。



年末年始のお休みは **12月30日~1月3日**までとなっております。