

令和2年12月6日

発行元 社会福祉法人博愛会

ルーエハイム

電話番号 372-3811 (代表)

12月に入り夜間早朝は一層冷え込むようになりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。空気が乾燥していると風邪を引きやすくなります。又、コロナ感染予防の為に外出時のマスク着用、こまめな手洗い、うがい、3密を避けるなど予防対策をしっかりとっていきましょう。

今年も一年ルーエハイム通信をお読みいただき、ありがとうございました。皆様が健康で良い新年を迎えられますよう職員一同、心よりお祈り申し上げます。

## 心筋梗塞、狭心症 なぜ冬に多いの？

寒くなると、私たちのからだは血管を収縮させて体温を逃さないよう調節しています。血管が収縮した状態が長く続くと、血液の流れが悪くなり血圧があがります。そのため心臓に負荷がかかり、狭心症を誘発したり心筋梗塞が起こりやすくなるのです。

## こんなところに注意！

特に温かい場所から急に寒い場所に行くと、血管が急激に収縮するため、発作が起こりやすくなります。発作を起こさないよう、注意が必要です。

- ・トイレや風呂の脱衣所には暖房を入れる
- ・寒い場所に出るときは、急に身体を冷やさないよう、コートやマフラーなどで防寒する
- ・朝布団から出る前に、部屋を暖めておく

また、冬はトイレに行くのがおっくうになり、水分を控えがち。動脈硬化を防ぐには、水をしっかりとることも大切です。



## 動脈硬化の危険因子

- ①高血圧 ②高脂血症 ③タバコ ④肥満 ⑤糖尿病 ⑥ストレス・疲労

これらの危険因子は生活習慣を見直すことで低めることができます。

◎ 在宅介護支援センターでは高齢者や在宅で介護の必要な方の相談支援を行っております。お電話でのご相談やご自宅訪問もいたします。市役所や地域包括支援センターなど必要な機関へのご紹介もいたします。お困り事や相談事がございましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム

担当 林・浅岡・田中・谷本

鈴鹿市長法寺町字権現763番地

電話番号 059-372-3811

来所・訪問相談 平日8:45~17:30

電話相談 24時間受け付けております