



診療科のご紹介

- 循環器内科編 -



寒さと血圧管理



寒い季節に備えよう！

循環器系の健康管理ポイント



ヒートショック対策



温かい飲食物の勧め



診療科のご紹介

- 循環器内科編 -



循環器系の健康管理ポイント

寒さと血压管理



寒い気温にさらされると、体は体温を保つために血管を収縮させ、血压が上昇します。この反応が繰り返されると高血圧になりやすく、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高まります。

対策

- 室内温度を20℃前後に保ち血管収縮を防ぎましょう。
- 定期的に血压を測定し変動を把握することも大切です。
- 寒い朝は急に動かず、起きる前にストレッチや温かい飲み物で体を温めましょう。



診療科のご紹介

- 循環器内科編 -



循環器系の健康管理ポイント

ヒートショック対策



ヒートショックは急な温度変化で血圧が上昇し、心筋梗塞や脳卒中を招くリスクがあります。特に冬場、暖房のない場所と暖房のある部屋を移動する時や入浴中・直後に発生しやすいため、高齢者や循環器疾患の方は注意が必要です。

対策

- 脱衣所や浴室を暖め、室内の温度差を減らしましょう。
- 入浴前にシャワーで浴室内を温めるのも効果的です。
- 38～40度のぬるめのお湯に浸かることでリスクを軽減できます。
- トイレや廊下の温度差にもご注意ください。



診療科のご紹介

- 循環器内科編 -



循環器系の健康管理ポイント

温かい飲食物の勧め



冬の寒さで体温が低下すると血行が悪くなり、心臓への負担が増えます。特に根菜やショウガは体を温め、免疫力向上にも効果的です。また、寒いときでも体は水分を失いやすいため、こまめな水分補給が大切です。

対策

- 温かいスープやショウガ入りのお茶を取り入れましょう。
- 栄養豊富な鍋料理などでバランスの良い食事を心がけましょう。
- 温かい飲み物と水分補給を意識することで、冬でも体調を保ちやすくなります。



血圧が高いと感じたら・・・

大野浦病院の循環器内科を 受診してください



病院1F受付前に自動血圧計がありますので、ご自由に測定してください



循環器内科：毎週火曜日

受付時間

8:45～11:45 / 13:15～16:30

診療時間

9:00～12:00 / 13:30～17:00

担当

古谷医師



医療法人社団 明和会

大野浦病院

受診をご希望の際は、直接窓口にお越しいただくか、お電話でご相談ください。ご連絡は下記の電話番号までお願いいたします。

0829-54-2426