

寒い冬

あなたや家族は大丈夫？

脳卒中や心臓病などの循環器病に注意！

めざせ！
健康寿命日本一！



vol. 172

奈良養生訓

奈良県の死亡原因 **75歳以上 1位** ※全年齢 悪性新生物(がん)に次いで**2位** (令和5年度「人口動態統計」より)

循環器病とは、心臓と血管の病気のことで、心臓でおこる「心筋梗塞」「心不全」、脳の血管でおこる「脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)」など、聞いたことがありませんか。これらは全て循環器病に含まれます。

循環器病を予防するために 健康的な生活習慣を心がけましょう

病気の進行を抑えるためにも重要です！



バランスの取れた食事
塩分は控えめに



適度な運動



禁煙



お酒は飲み過ぎない



特定健康診査(特定健診)や後期高齢者の健康診査など、定期的に健康診断を受けましょう

高血圧症、糖尿病、脂質異常症の人は
きちんと医療機関を受診し、
病気をコントロールしましょう

自覚症状がなくても病気は進みますので治療が必要です。



お薬をやめたいと思ったとき、自己判断でやめずに相談しましょう。



冬の寒さに注意！

冬は上記の予防に一層気を配り、さらに

- 冷えやすい脱衣所や浴室、トイレは暖房器具などで暖かくする
- 入浴は日暮れ前など暖かい時間や家族が見守ることができる時間に入る
- 食事や飲酒直後の入浴は控える(血圧が下がりやすい状態です) といった対策をしましょう。



循環器病は冬に死亡者が多くなる傾向があります。寒さで血管が収縮することや、暖かい場所から寒い場所に移動することで血圧が急激に変動することが一因と考えられています。

また、風邪などの感染症で病気が悪化することもあるので注意しましょう。

循環器病の患者さんご家族向けの相談窓口

循環器病の一般的なことや、生活上のお悩み事にお答えします。

奈良県脳卒中・心臓病等総合支援センター 相談窓口

(奈良県立医科大学附属病院内 医療相談室 平日※年末年始を除く13時~16時)

☎ 0744-22-3051 (内線3115、3224)

医療相談室につながりましたら、「脳卒中・心臓病の相談です」とお伝えください。

※この窓口では、奈良県立医科大学附属病院での受診が可能かどうかの相談やセカンドオピニオンとしての相談は受け付けておりません。また、循環器病のかかりつけ医がいる人の病状や治療方針に関する相談は、十分なお答えができませんので、かかりつけ医にご相談ください。



奈良県地域医療連携課 ☎0742-27-8676 FAX0742-22-2725