

心と身体が喜ぶ 歩く健康法



長尾クリニック院長
医療法人社団裕和会理事長

長尾 和宏



第21回 ヒートショックに注意

真冬になると血圧が急上昇する人が増えます。普段の血圧よりも30〜40も上がると、多くの人はめまいや吐き気、気分不良を自覚します。これは「高血圧性脳症」といって、安静にして医師に相談すべき危険な状態です。脳梗塞や脳出血、くも膜下出血で倒れる人もおられます。一方、血圧が200近くにも上がっても自覚症状がない人もいますが、これもまた危険です。なぜなら知らないうちに命を奪われる場合があるからです。高血圧症が「サイレントキラー」と呼ばれる所以です。

家の中では、トイレと浴室が危険です。これらの場所は温度の変化が大きいため、それだけでも血圧が大きく変動します。そこに排尿・排便直後の自律神経の変化が加わることで、ヒートショックを発症しやすいのです。在宅医療で診ている独居高齢者で、朝一番にヘルパーさんが訪問するとトイレに座ったまま亡くなっている姿を発見したという電話がかかってきます。また、

浴槽内での溺死もこの季節に増えます。思いもよらない場所で最期を迎えるのが現実です。ヒートショックは比較的若い人にも起こり得ます。家の中で倒れたくない人は寒い季節のトイレや浴室の温度管理に気を配ってください。

さて、屋外の歩行も早朝や深夜の気温が下がる時間帯はヒートショックの危険があります。特に高血圧の持病がある人は、冷たい外気を吸い込むだけで一気に血圧が上がるので、早朝は避けた方が良いでしょう。早朝のウォーキング中に倒れて心肺停止で救急搬送され、くも膜下出血と診断された知人がいます。人工呼吸器を付けて2年間、集中治療室から出られないまま他界されました。早朝の外気によるヒートショックにやられたのです。やはりウォーキングは昼間の太陽光が多い時間帯にしてください。体調がすぐれないときは決して無理をせず、安静にした方が良いでしょう。時には休む勇気も大切です。

納税

NOUZEI GEPPU

月報

3

個人版 No.891

MARCH
2022

● 税務相談室

● 対話でわかる

消費税の軽減税率制度(インボイス編)

● 令和4年度の税制はこう変わる

● 今年の日本経済はどう動くか

納税協会指針

納税協会は
健全な納税者の団体として
税知識の普及に努め
適正な申告納税の推進と納税道義の高揚を図り
企業及び地域社会の発展に貢献します

e-Tax利用推進運動実施中!
申告・届出・納税もパソコンで

