



# 健康一口メモ



## 冬の生活習慣病予防 ～血管を守る～

2026 年 2 月号

### 1 冬に生活習慣病に注意したいワケ

冬は急激な温度変化により、身体に負担がかかる現象「ヒートショック」が生じやすくなります。温かい部屋から寒い場所に移動する時、入浴時などに起きやすく、急激な血圧変動等により、血管への負担が増します。また、冬は室内で過ごす日が増え、運動する機会が減りがちです。年度末に向けて飲食の機会が増える方もみえるでしょう。消費しきれないエネルギーの摂取は肥満、高血圧、高血糖、脂質異常などを招き、血管がボロボロになる動脈硬化の進行や深刻な病気の要因になります。こうしたことから、冬は様々な病気のリスクが増大する可能性があります。



寒暖差による急激な血圧の変動

**血管への負担増**



寒くて動けない・飲食の機会が多め

**エネルギー摂取＞消費**



深刻な生活習慣病・動脈硬化につながる可能性があります



高血圧



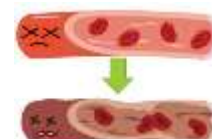
心疾患



脳血管疾患



肥満

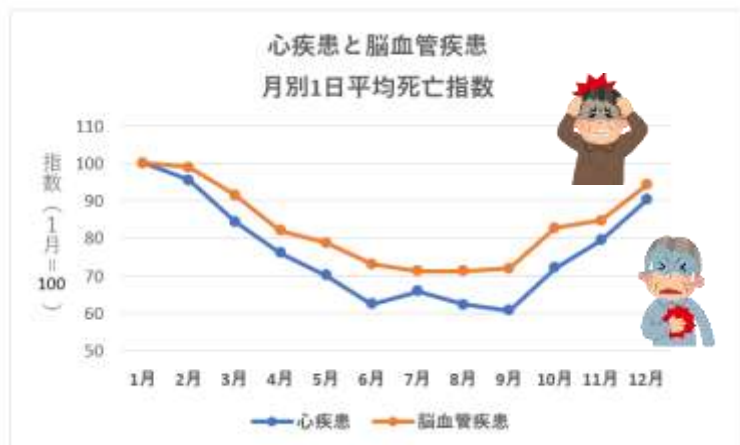


動脈硬化でボロボロの血管

#### 注目

#### **冬は心疾患や脳血管疾患で亡くなる方が多い傾向！**

心疾患と脳血管疾患で亡くなる方を月別で見えていくと、夏季に少なく、冬季に多い傾向にあります。これらの病気は、心臓や脳の血管が傷つくことが原因で生じます。



**冬は血管を守る  
行動が特に大切です！**



## 2 血管を守る生活行動

寒い時期を過ごすにあたり、血管の負担を減らす生活行動を紹介します。

### ① 保 温



- 室温は 18 度以上に保ちましょう。
- 寒い屋外に出る時は、マフラー、帽子、手袋などを着用し、寒さを調整しましょう。



日本気象協会「ヒートショック予報」でヒートショックリスクが分かります。

### ② 入 浴



- 冬場は脱衣室と浴室を暖かくしておきましょう。
- 風呂の温度は 38～40 度くらい、入浴時間は短めにしましょう。
- 収縮期血圧 180mmHg 以上、または拡張期血圧 110mmHg 以上のときは入浴を控えましょう。

### ③ 食事と水分



- 暴飲暴食を避け、食事量を適正にしましょう。食塩は控えめにしましょう。
- 脱水状態になると、血液が濃くなり、血流が悪化します。起床時、入浴前後に水分摂取を心がけましょう。

### ④ 身体活動



- 朝起きたら、ゆっくりとしたストレッチや、深呼吸をしましょう。
- 仕事の合間に体を動かすなど、スキマ時間を見つけて身体を動かしましょう。

### 定期的に健康診断へ

高血圧、脂質異常症、肥満といった生活習慣病や動脈硬化は自覚症状がないことがほとんどです。生活習慣病リスクの高い人を見つけることを目的とした「特定健診」など、健康診断を定期的に受けて、健康維持に努めましょう。



#### 【参考】

動脈硬化 | 生活習慣病 | 一般社団法人 日本生活習慣病予防協会 | <https://seikatsusyukanbyo.com/guide/arteriosclerosis.php>  
冬場は心筋梗塞による心停止が増加 | 国立循環器病研究センター | <https://www.ncvc.go.jp/pr/release/003108/>  
ヒートショック予報 | 日本気象協会 | <https://tenki.jp/heatshock/>