

# 滝上町国民健康保険診療所だより

第4号

12月に入り本格的な冬の季節となりました。  
この時期にこれから注意しなければならないことについてお知らせします。

## 血圧の変動に注意しましょう

○暖かいところから寒いところに移動したとき、血圧が急激に上がり心臓の血管が過剰に収縮し、心筋梗塞やめまいなどを起こすことがあります。

### ○気をつけたい場所

#### ①トイレ

- ・暖かい居間から寒いトイレへ行くと血圧が変動しやすくなります。
- ・排泄時に血圧が下がりやすいので、ふらつきなどが起こることがあります。

#### ②風呂場

- ・温かいお風呂場から寒い脱衣所に出たとき、急激な血圧の変動で「ヒートショック」を起こす可能性があります。

#### ③ちょっとした外出など

- ・玄関先の除雪やゴミ出しなどの短時間の外出でも、寒いところから暖かい室内へ入った時に血圧が上昇することがあります。短い時間の外出であっても暖かい服装で外出しましょう。



連絡先 国保診療所 電話 29-2220

2022年12月発行