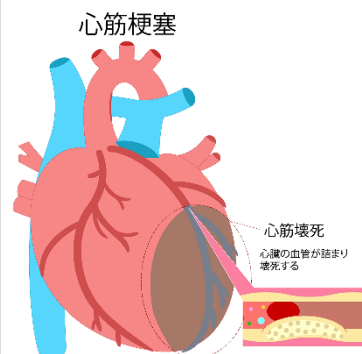
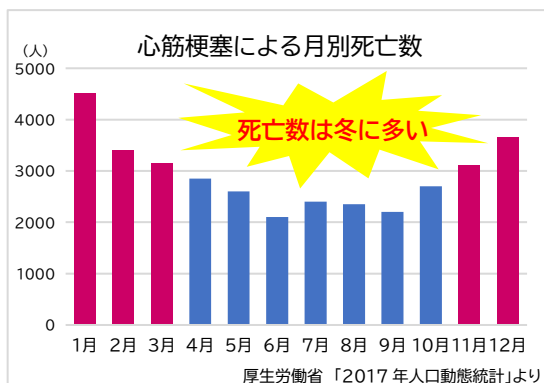


今年度は「**季節の疾患**（季節病）：特定の季節に多発する病気」をテーマに、各月ごとにかかりやすい疾病を特集していきます！

◆心筋梗塞は冬に多い！

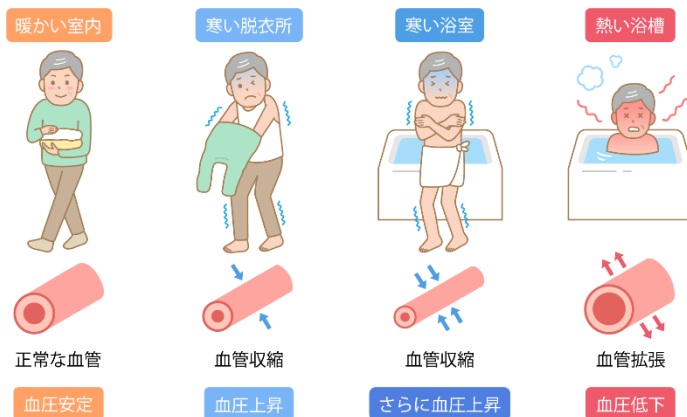
本格的な冬を迎え、寒さの厳しい毎日が続いています。冬になると心臓病が多く起こることは何となく知られていると思いますが、特に気をつけたいのが**心筋梗塞**です。厚生労働省の統計によると、**心筋梗塞による死亡数は1月が最も多い**とされており、11～3月の冬に集中しています。

心筋梗塞は、心臓に血液を送る血管が急激に詰まり、心臓の一部が壊死してしまう病気です。動脈硬化が進行したり、血の塊が出来たりすることによって引き起こされます。20分以上も続く強い胸の痛みや圧迫感、呼吸困難、冷や汗、嘔吐などの症状が現れたときは、この病気が疑われます。命に関わる危険な病気であることは間違いありませんが、その生命予後は適切な初期対応を実施するまでの時間に大きく左右されることが知られており、**早期に治療をすれば助かる確率がその分高くなる**といわれています。



「冬の寒さ」に弱い心臓

冬に心筋梗塞が多い理由は、**温度差**にあると言われています。暖かい室内から寒い室外への移動、暖房の効いた暖かい部屋から、寒いトイレ・浴室・脱衣場への移動など、温度差により血圧に大きな変動が生じて心臓・血管へ負担をかけると言われています。急激な温度変化に伴う血圧変動によっておこる健康被害を「**ヒートショック**」といいます。**ヒートショックを起因とした死亡者数は年間で1万人を超えており、十分な注意が必要です。**



ヒートショックを起こしやすい人

- ・高齢者
- ・高血圧
- ・生活習慣病の持病がある
- ・一番風呂が好き
- ・熱い風呂に好んで入る
- ・飲酒後に入浴する
- ・水分補給をあまりしない

◆冬の心筋梗塞を予防するために

国立循環器病研究センターは、「**冬場に心筋梗塞を予防するための注意すべき10箇条**」を公表しています。**急激な温度差を避ける**ことがポイントの一つになります。気温の低下や急激な温度変化は、高血圧を引き起こしやすくするだけでなく、心臓にも大きな負担がかかります。

また、心筋梗塞の原因の一つに、**糖尿病や脂質異常症、高血圧などの動脈硬化を起こす生活習慣病**があげられます。食生活や運動といった生活習慣を改善し、生活習慣病に罹患している人はしっかりと治療を受けることで、心筋梗塞の発症を予防することができるでしょう。

- ①冬場は脱衣室と浴室を暖かくしておく。
- ②風呂の温度は38～40℃と低めに設定。
熱い湯（42～43℃）は血圧が高くなり危険です。
- ③入浴時間は短めに。
- ④入浴前後にコップ一杯の水分を補給する。
- ⑤高齢者や心臓病の方が入浴中は、家族が声を掛けチェック。
- ⑥入浴前にアルコールは飲まない。
- ⑦収縮期血圧が180mmHg以上または拡張期血圧が110mmHg以上ある場合は入浴を控える。
- ⑧早朝起床時はコップ一杯の水を補給する。
睡眠時の発汗で血液が濃縮しています。
- ⑨寒い野外に出る時は、防寒着、マフラー、帽子、手袋などを着用し、寒さを調整しましょう。
- ⑩タバコを吸う方は禁煙をしましょう。



1月の伝統行事

～人日の節句 1月7日～
～鏡開き 1月11日(地方によって異なる)～
～小正月 1月15日～



「人日(じんじつ)の節句」

「人日」は文字通り「人の日」という意味です。古代中国では、正月元旦を鶏、そして6日までをさまざまな動物を占う日としていました。人を占う日にあたる7日目には、邪気を祓うため、7種の野菜の入った汁物を食べたとされています。これが日本に伝わり、前日に七草嚙子を喰いながら七草をまな板の上でたたき、当日の朝に粥に入れて食べるようになります。

「七草粥」は、無病息災の願いが込められています。



また、正月のご馳走で疲れた胃腸を休め、不足しがちな野菜の栄養を補う意味もあります。



「鏡開き」

「鏡開き」とは、正月にお供えしていた鏡餅を下して、無病息災を願って食べる行事です。

鏡餅は、お供え物に刃物を使うのは縁起が悪いとして包丁は使わず、木口で叩いて割りますが、「割る」という言葉も縁起が悪いので「開く」という言葉が使われます。



鏡餅には歳神様の力が宿っているといわれ、雑煮や汁粉などにして食します。

「小正月」

旧暦の1月15日は、その年の最初の満月の日です。

正月の「大正月」に対し、満月はめでたいものとしてこの日を「小正月」と呼びます。



現在では、新暦の1月15日に祝う地方が多く、小豆の赤い色には邪気を祓う力があるとされ、この1年の健康を願って「小豆粥」を食べます。

京の食文化

～花びら餅～



「花びら餅」は、長寿を願う平安時代宮中での新年行事「歯固めの儀式」に用いられていた「菱葩(ひしはなびら)」に

由来します。

縁起のいい牛蒡は押し鮎に、餅・人参・白味噌餡はお雑煮に見立てたものといわれています。

明治時代に裏千家の初釜に使うことが宮中より許可され、新年の菓子として全国に広がっていきました。

～大福茶～



京都では正月の三が日、1年の幸福や無病息災を願って「大福茶」を飲む風習があります。

梅干しと結び昆布に煎茶を注いで

いただきます。

平安時代に京の都で疫病が流行した時に、六波羅蜜寺の空也上人がお茶を振る舞い、疫病が治まったとされています。その後、村上天皇がその徳にあやかって年始にお茶を服され、その習慣が庶民にも広がりました。