



こんにちは～

今号は、冬をテーマに栄養と健幸に関する「医療英会話」

「危険！ヒートショック🔥」「食べ合わせ天国と地獄・👤」をご紹介します～

### 医療英会話④冷え症としもやけ

今回は、毎年この時期は多くの方が悩む・・・「冷え症」と「しもやけ」です

冷え症も、しもやけも慢性的な血行不良が冬の寒さでより悪化して起こるものですから、普段から手足などの末端の保温、そして、栄養をしっかりと取ることが予防には一番重要ですね👍

① 冷え症 「sensitivity to cold」センシティブティー トゥ コールド

② しもやけ 「frostbite」フロストバイト

### 冬の危険👤ヒートショックとは？

まず・・・「ヒートショック」とは、室内の温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動することなどが原因で起きる健康被害の事を言います

冬は特に、入浴時のヒートショックによる死亡数がなんと、交通事故の約3倍も多いそうです！

そのワケは・・・

「暖かい部屋から急に寒い浴室へ、そこから、冷えた身体で急に熱い湯船へ」のパターンが原因なのです！！

① 暖かい部屋から急に寒い浴室へ ⇒ 血圧の急激な上昇↑ ⇒ 心筋梗塞・脳梗塞の恐れ👤

② 寒い浴室から急に熱い湯船へ ⇒ 急激な血圧の低下↓ ⇒ 失神により溺死の恐れ👤

では、どうしたら予防できるか？👤

① 浴室を温めておく

入浴の際、服を脱ぐ前にシャワーで浴室を温める事で、更衣室と浴室の温度差を減らしましょう

② 夕食前・日没前の入浴

まだ気温差がさほどない、日が出ている暖かいうちに入浴する。

また、食後は、人の生理機能が低下し、外の温度に順応しにくくなります。なので夕食前の人の生理機能が高いうちに入浴するようにしましょう

③ 高齢者、高血圧、糖尿病、脂質異常症の方は要注意！！

高齢者、高血圧、糖尿病、脂質異常症の方は、ヒートショックに陥る可能性が高いです

日頃の生活習慣👤、栄養バランスの改善をしましょう👤

### 「食べ合わせ天国と地獄」

冬は、寒さで血管が収縮し、血圧が上がりやすくなる季節。

そんな冬に **天国👤** な食べ合わせは **「サバ」と味噌👤** つまり「サバ味噌👤」です

この組み合わせ、血液をサラサラにして、血圧上昇を抑える効果が期待できるそうです🎵

**サバに含まれるDHAと大豆に含まれるリノール酸**、という**不飽和脂肪酸**が血液をサラサラにし、血栓が作られるのを予防する働きがあります。

また、ここに**生姜を加える**と・・・辛み成分の「**ジンゲロール**」により血行促進で冷え症対策！！(^.^)

サバ味噌には、栄養面からみても様々な効果が期待できるんですね！

不飽和脂肪酸は他にも、オリーブオイル、なたね油、魚でも青魚の脂が特に多く含まれています。

冬は積極的に摂るようにしましょうね🎵

ではまた春にお会いしましょう👍