

お元気ですか

●医師会だより No.307 2025.11月号

みんなでよりそい すこやか いわて

冬は心筋梗塞に注意!!

前兆を見逃さないのが大切!

心筋梗塞は発症すると約40%が死に至る怖い病気です。そのため、発症前に前兆を認識し、早い段階で受診と治療をすれば命を救うことができます。

冬の寒暖差に注意!

暖かい部屋から寒い部屋へ移動したり、湯船につかるなど、急激な温度変化によって、血圧が急に上昇したり下降したりして身体がダメージを受けます。これが『ヒートショック』です。高齢者の入浴中の急死は交通事故の約2倍*という統計もあり、注意が必要です。



※消費者庁「無理せず対策 高齢者の不慮の事故」(令和4年12月)

急性心筋梗塞の前兆の特徴

- ◆胸の痛み・圧迫感
- ◆締め付けられるような感覚
- ◆胸やけ・みぞおちの圧迫感
- ◆腕や左肩の痛み(放散痛)
- ◆背中に違和感
- ◆歯の痛みやあごの痛み



日本循環器学会
STOP MI(心筋梗塞)
キャンペーンのHPはコチラ
<https://stop-mi.com>



若々しい血管をめざしましょう!

若々しい血管を保つことは心臓だけでなく、脳梗塞や慢性腎臓病の予防にもつながります。禁煙、適切な食事や運動など、ふだんの日々の心がけが、あなたを守ります。『生活活動』と呼ばれる、日常生活における家事や通勤、労働も有効とされています。スキマ時間のちょっとした運動の積み重ねを意識しましょう!



病院に行く? 救急車を呼ぶ? 迷ったら相談!

午後11時以降も
対応!

こども夜間ケアダイヤル

受付時間/午後11時~翌朝8時
電話番号はどちらの時間帯も同じです

ご要望は何なりとご遠慮なくお寄せください

岩手県医師会

「お元気ですか」次回の掲載は11/26(水)です。



〒020-8584 盛岡市菜園2丁目8-20
TEL.019-651-1455 FAX.019-654-3589

協賛 岩手県医師信用組合・岩手県予防医学協会・JA岩手県厚生連



救急医療電話相談

#7119 24時間・365日
IP電話:019-656-1774



こども救急相談電話

受付時間/午後7時~午後11時 または ☎#8000

☎019-605-9000

※PHS・ダイヤル回線・IP電話の方は上記の番号をご利用ください。