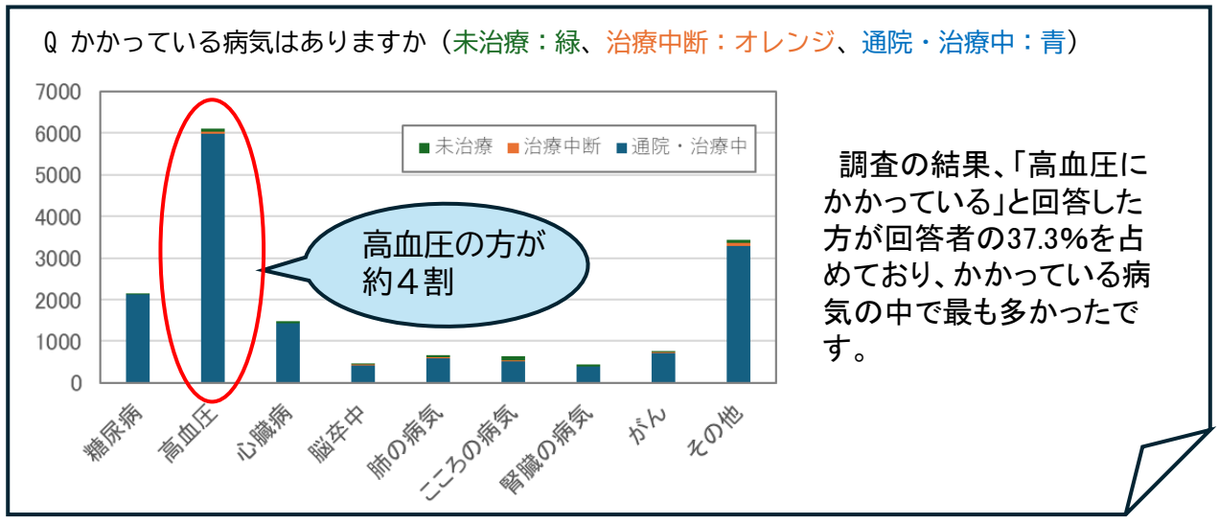
いしかわ健康だより 令和7年冬号

4 冬季に多発！ヒートショックにご用心！！



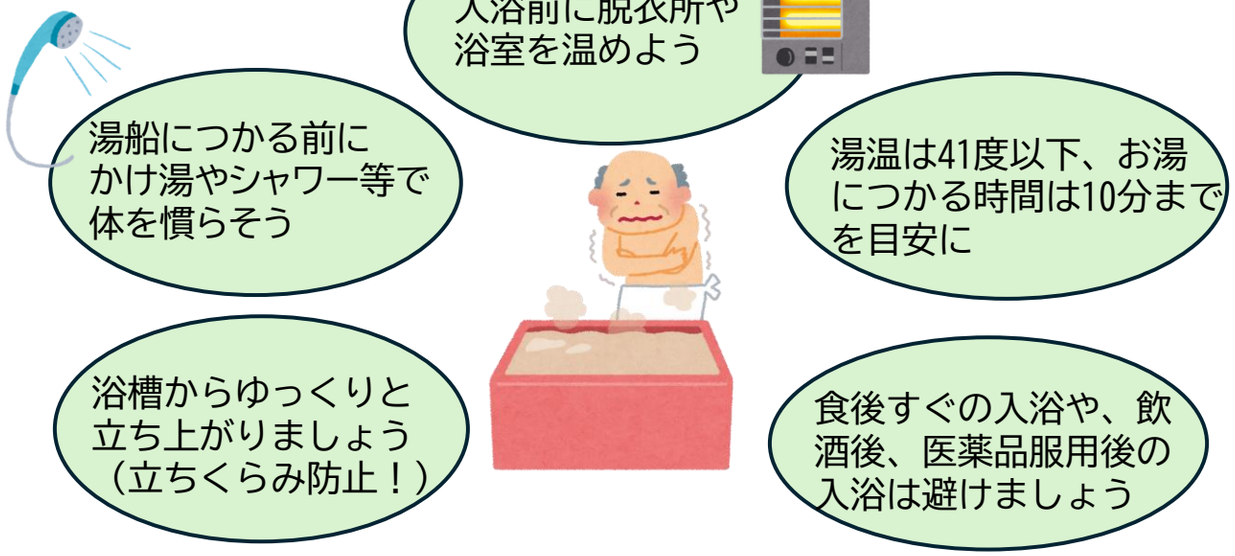
調査の結果、「高血圧にかかっている」と回答した方が回答者の37.3%を占めており、かかっている病気の中で最も多かったです。

冬は暖かい部屋から寒い場所への移動など、急激な温度変化により、血圧が大きく変動します。急激に血圧が変動することで、心臓や血管に負担がかかり、失神したり、心筋梗塞、脳卒中などを引き起こすことがあります（**ヒートショック**）。

入浴時は特に血圧の急激な変動が起こりやすいといわれています。安全に入浴するポイントを確認してみましょう。

安全に入浴するために

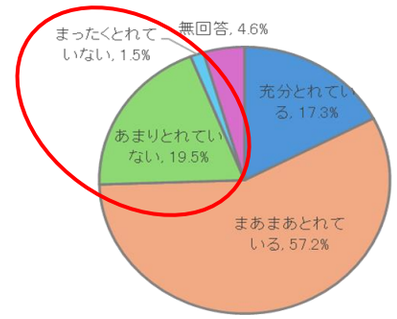
「自分は大丈夫」ではなく、
「自分にも起こるかもしれない」
という予防の意識で！



入浴前・後の水分補給も忘れずに！
入浴前に、同居者に「お風呂に入るよ」と一声かけてから入りましょう

【お問合せ先】石川県健康推進課　☎０７６－２２５－１５８４

令和７年１月に行った健康に関するアンケート調査（回答率５９．８%）の結果の一部と冬に向けてより健康に過ごすポイントをご紹介します。



調査の結果、約2割の方が睡眠で「充分休養がとれていない」と感じていました。

最近、しっかりと眠れていますか？
快適な睡眠をとるための生活習慣のポイントがあります！

朝
- 朝起きたらまずカーテンを開け、朝日を浴びましょう
- 睡眠時間にこだわりすぎないようにしましょう
- 朝食はしっかりとりましょう

昼
- 日中は積極的に身体を動かしましょう
- 昼寝をするときは、短く２０分、午後３時までにしましょう

夜
- 夕食は腹８分、寝る３～４時間前までにすませましょう
- 寝る前はストレッチなどでリラックスしましょう
- 寝る前のコーヒー、お茶は避けましょう
- 眠れないからといってお酒を飲みすぎないようにしましょう

良い睡眠は、身体的な健康だけでなく、精神的な健康の維持・増進にも欠かせません。
また、眠れない、休めていない背景には、**こころの健康が関係している可能性があります。**

参考：石川県こころの健康センター（石川こころのケアセンター）作成「いしかわこころのわ」

1 節目反応を知っていますか

災害などの大きな出来事・つらい出来事から、１か月・１年・・・等の節目に、感情や心身の状態が不安定になることがあります。これは、出来事が起こった日付と一緒にその体験が記憶されるため、意識しなくても、その日付が近づくにつれ、心身が反応してしまいます。

誰にでも起こりうる自然な反応です。多くの場合は、短期間で回復すると言われています。

- 怖い気持ちや不安な気持ちが強くなる
- 悲しみや喪失感が強くなる
- イライラや怒り、罪悪感等の感情が強くなる
- 出来事を思い出させるものに近寄らない、話さない
- 出来事について思い出したり、夢に見る
- 出来事が起こった時の感情や身体反応、考えがよみがえる
- 出来事について思い出し、将来について悲観的に考える

節目反応の対処法

・節目反応は「誰にでも起こる」ことを知っておくことが大切です。
・自分のこころや体の反応に注意を向けましょう。
・目から入る情報（映像・動画・写真等）に気を付けましょう。映像は無意識に体験を思い出すきっかけになりやすいです。節目が近づくと震災関係の報道が増えるので、注意しておきましょう。
・自分を支えてくれる人とゆっくり過ごすようにしましょう。

子どもの節目反応について

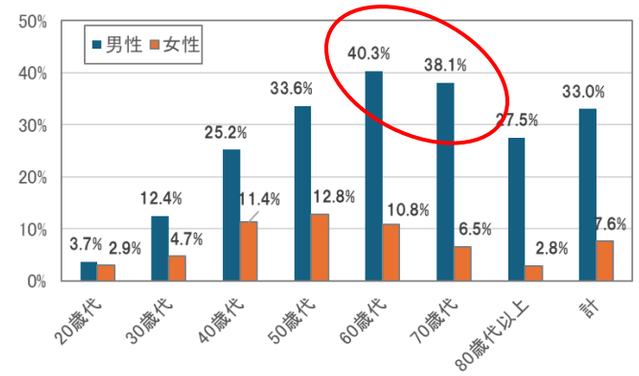
・子どもは、自分の状況や気持ちをうまく表現することができず、「気持ち悪い」「おなかが痛い」などの身体にあらわれたり、「そわそわする」「いつもできることができない」など様々な反応をすることがあります。「いつもと違う」ことに気づいてあげることが大切です。
・子どもに必要なことは、**「安心・安全・睡眠」**です。子供がいつも通りの生活を安心して整えることが大切です。家族など安心できる大人と一緒に過ごせるようにしましょう。

不調の予防や対象法として、リラックス法（温罨法（おんあんぽう）、ストレッチ、腹式呼吸など）がおすすめです

石川県こころの健康センター発行「震災後1年を経過するときに気をつけたいこと」を一部改編

2 お酒の量や飲む回数は増えていませんか

Q どのくらいの頻度でお酒を飲みますか（「毎日」と回答した方のみ計上）



調査の結果、毎日飲酒をすると回答した方が、60代・70代の男性では約4割となっています。

不安やストレスを感じると、「お酒を飲んで解消しよう」「寝つきをよくするために飲もう」と思われるかもしれません。

しかし、お酒を飲むことで、健康面に影響が出ることや飲む前よりも気持ちが落ち込んでしまうことがあります。

飲みすぎを控えるために、①お酒の代わりに炭酸水や温かい飲料を飲む、②お酒を飲む前に食事をとる、水やノンアルコール飲料を飲む、③飲むときは何か食べながらゆっくり飲む、を心がけましょう。

3 困ったときは、ご相談ください

こころがつらく感じる、家族のお酒の飲み方が心配…など、あなたの困りごとを誰かに相談してみることもおすすめです。また、身近な人が困っていたら紹介してください。

話すことで気持ちがすっきりするかもしれないし、知らなかったことを聞けるかもしれません。困りごとがはっきりしていなくても大丈夫です。まずは気軽にご相談ください。

石川こころのケアセンター　０１２０－３３３－２４７

窓口：平日９:００～１７:００（年末年始を除く）

窓口（平日8:30～17:15）	電話番号	対象地域
石川県こころの健康センター	076-238-5750	県内全域
石川県発達障害支援センター	076-238-5557	県内全域
南加賀保健福祉センター	0761-22-0796	小松市、加賀市、能美市、川北町
石川中央保健福祉センター	076-275-2250	白山市、野々市市、かほく市、津幡町、内灘町
能登中部保健福祉センター	0767-53-6894	七尾市、中能登町、羽咋市、志賀町、宝達志水町
能登北部保健福祉センター	0768-22-2012	輪島市、珠洲市、穴水町、能登町

お子さんのことで気になることや養育に不安が感じるときは、LINEや電話での相談もあります。