

## 雪かきと心臓の関係性

～患者様と家族様向けのパンフレットを作成しました～

## 雪かきは心臓に悪いの？

- ①寒い環境 ②雪を持つ時に常に体に力が入る ③息を堪えて作業を行いやすい  
④長時間の立った作業など様々な要因が蓄積する事で血圧や心拍数を上げ、心臓への負担になってしまいます。

雪かき中の死亡要因でも  
第4位にランクイン！！

- ①屋根からの転落  
②屋根からの落雪  
③水路などへの転落  
④心筋梗塞などの発症  
⑤除雪機による事故



しかし、心臓に負担が掛かると知っていても、雪かきをやらない訳にはいかない方も数多くいると思います。その方々に少しでも安全に行っていただく為に以下の事に注意をして頂けたらと思います。

## ○事前準備

- ・起床してから30分～1時間以上時間空けて行いましょう。
- ・防寒対策を徹底して、準備体操をしてから行いましょう。

## ○作業偏

- ・動作中は息を堪えず、腕の力だけでなく全身を使って行いましょう。
- ・水分補給を行いながら休憩を挟み、短時間の作業を心がけましょう。

より詳しく知りたい、パンフレットをみて説明してほしい方はぜひ声をかけてください。私たちは生活習慣の視点からも予防に向けた指導に力を入れています。

## 食生活見直してみませんか？

研究の段階ではありますが、**健常者と比べて、サルコペニア（筋肉が少ない）の方は、朝食・昼食での白米摂取率が少なく、主食としてパンや麺類を食べている傾向**にあると言われています。

- ・白米は副菜と一緒に食べる事が多く、栄養をバランスよくとりやすい。
- ・麺類やパンは炭水化物過多になりやすく、栄養が偏りやすい。（ビタミンやミネラルなどの栄養素は不足しがち）

低栄養

サルコペニア

身体機能（筋力）↓

活動量 ↓

エネルギー消費量 ↓

食欲 ↓

栄養が不足してしまうと、エネルギーが枯渇しやすく筋肉（アミノ酸）や脂肪（脂質）を分解することでエネルギーを補います。筋肉が分解されると筋力低下が起こり疲れやすくなります。そして活動量の低下からエネルギーの消費量が低下し、食欲がわかず食事摂取量は少なくなります。結果として左記の図のような負のサイクルが形成され、サルコペニアが進行していきます。**サルコペニアは健常者と比較し、総死亡リスクは男性2.0倍、女性2.3倍と高く、要介護発生リスクは男性1.6倍、女性1.7倍高くなる**ことが明らかにされています。サルコペニアを予防するためには運動はもちろんのこと、バランスの良い食事も欠かせません。