

# ひばり通信

訪問看護ステーションひばりが提供するフリーペーパーです

Toda Medical Group  
戸田中央医科グループ  
TMG

Vol.33

2021年1月発行



## 血栓予防について

ドロドロ血による血管の”詰まり”に注意

### ■ 血栓予防の日を知ろう！

1月20日は二十四節気のうち、1年中で最も寒くなる「大寒」にあたる事が多く、寒い時季は血栓ができやすいという背景と、「20」という数字の「つ・まる」の語呂に合わせに由来して「血栓予防の日」となっています。血栓予防の日は、日本ナットウキナーゼ協会が制定した記念日ですが、協会のホームページによると1月は血栓症で亡くなる人が最も多い月なんだそうです。また、この日から1ヶ月間は「血栓予防月間」として掲げられています。

### ■ 血栓のメカニズム

血栓とは、血管内の血液が何らかの原因で固まってできる血の塊のことです。血管内の脂肪物質が何らかのきっかけで破れると血液を固める機能が働き、血栓が作られます。

通常の血管



血栓がある血管



脂肪物質  
(プラーク)

### ■ 特に寒い季節に注意しないといけない理由

身体を動かす機会が減り、急激な冷えや気温差により血流の変化や血管の収縮が起こりやすい冬場は、血栓を作りやすくなります。また、空気が乾燥すると体から水分が奪われますが、冬場は夏場ほど意識して水分を摂取しないため、脱水傾向に陥りやすくなります。すると血液が濃く粘り気のある状態になる為、血栓ができやすくなります。

冬の水分補給には白湯!!

### ■ 血栓の予防方法

全身運動とストレッチ	身体を冷やさない	禁煙	脱水を防ぐ
全身運動と血栓のできやすい下肢を中心としたストレッチやマッサージが効果的です。	冷えは血流の低下や血管の収縮が血栓の原因となります。暖かい飲み物を摂取したり、湯船に浸かりましょう。	タバコは血流を低下させ、さらに血管の炎症を起こすため血栓を作る大きなリスクとなります。	血液の濃度が高くなるのを防ぐためこまめな水分補給を行いましょう。アルコールは利尿作用があるので✕

## 謹賀新年

皆様におかれましては健やかな新年をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。まだまだ寒さの厳しい日々が続きますが今年も良い年でありますように心よりお祈り申し上げます。

訪問看護ステーションひばり  
スタッフ一同



## 冬の脱水の原因



- 体を冷やしたくなくて飲み物を控える
- 暖房による乾燥
- 汗をかいている実感がない
- 喉の渴きを感じにくい
- 水分を失っている自覚がない

〈お問合せ先〉

訪問看護ステーションひばり

〒359-0021 埼玉県所沢市東所沢1-11-6 イースト1102

☎ : 04-2951-3667

関連施設：東所沢病院