

こんにちは
保健師です

ご存知ですか？ 雪かきによる心臓への負担…

保健福祉課
保健指導係
☎52-2144

3月に入り春近し…と言いたいところですが、まだまだ雪は積もるのでしょうか。

さて、今年皆さんは何回くらい雪かきをしましたか？昔と違って、今は大型機械で除雪がされるようになり、ずいぶん雪かきの負担は減っているでしょう。しかし、家の周りなどはショベルやスノーダンプを使ってせっせと雪かきをされていると思います。雪かきは、雪国である地域に住む以上日常生活から切っても切り離せない仕事です。



いことをご存知ですか？そこで今回は、やらざるを得ない雪かきを安全に行えるよう、心臓への負担と注意点についてお知らせします。

ショベルやスノーダンプ1杯の重さは？

ショベルで除雪する場合、1杯は4〜10キログラム（5キログラムの米袋1〜2個に相当）の重さがあります。さらに、スノーダンプではショベルのおよそ3倍の重さ（15〜25キログラム）があります。雪かき時の心臓への負担は、ランニングとおなじ！

右下の表から、雪かきは「脈拍数、血圧ともにランニングをしたときと同じくらいの数値まで上がる」という研究結果が出ています。このように、雪かきは運動強度が強くランニングした時と同じくらいの負担が心臓にかかっています。

	脈拍数	収縮期血圧
ランニング	179回/分	181 mmHg
除雪	175回/分	191 mmHg

旭川保健所「2003降雪量と心疾患救急搬送数から雪かきへの影響を考える」の研究結果より。
非運動時の「脈拍数」は60〜80回/分
「収縮期血圧」の正常値は、140mmHg。(ただし、正常な人でも食事や運動、緊張などで上昇する。)

その他、雪かきは腕を使つた運動なので血圧が上がります。またショベルやスノーダンプの雪を投げ捨てる時に、わずかの間息を止めてしまう時があると思えます。この時には急激な血圧上昇が起こり、血管や心臓に大きな負担がかかっています。また寒さにより血圧は上昇し、血液の粘度も増します。そのため、特に高血圧や高脂血症、糖尿病などの治療をしている方や今まで指摘されたことが

ある方は、心筋梗塞などを引き起こす危険が高くなります。春の雪かきは運動強度が強い

1月から2月は、気温が低く、さらさらの粉雪は、新たな降雪の重みによってさらにしまり（密度が増す）徐々に重くなっていきます。

3月頃は気温が徐々に上がり、晴れた日には積雪が融けはじめ、カキ氷状態のザラメ雪になっていきます。しまった雪がさらに水分を含むことで重たくなり、道がぬかるむようになって雪かきを行います。そのため春先の雪は運動強度が強くなり、心臓への負担もさらに大きくなります。

雪かきをするときの注意点

雪かきは運動です。準備をして体をいたわりながら行いましょう。

寒さによる血圧上昇を防ぐために、しっかりと防寒対策をしましょう。

雪かきの前後には、水分を取るようにしましょう。

急にはじめず、膝の屈伸や腕を伸ばすなど軽く体を動かしてからはじめましょう。

・切り出しを行い、一度にたくさん雪を運ばないようにしましょう。また、苦しさを感ずるようなら中止しましょう。

・呼吸を止めたり、力まないようにしましょう。

・汗の処理はすぐに行い、体を冷やさないようにしましょう。

・膝や腰、肩などに何らかの症状がある方は、絶対に無理に行わない。思い切つて他の家族や若い人たちにやってもらいましょう。

・終わったあとには、整理運動（足、腰、腕などのストレッチ）を行い酷使した体をいたわりましょう。

今回は、あまり知られることのない雪かきによる心臓への負担についてお伝えしましたが、「冬場の運動不足の解消のために雪かきしよう」とか、「大雪が降った！」と言つて慌てて一気に行つても避けましょう。思わぬ負担が心臓にかかっていることを認識して、自分の体に無理のないように雪かきをしていきましょう。