

すこやかたより

保健センター
通信

TEL(48)1111
(内311・312)

高血圧に注意!

冬の気温変化に気を付けよう

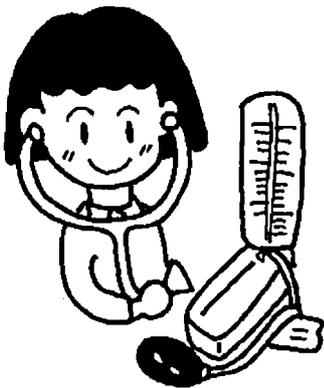
気温が下がる冬は脳卒中や心臓病で倒れる危険性が高まります。これは寒さにさらされて血圧が急激に上昇するためです。

冬の風呂場はほかの部屋よりも冷えていることが多いため、血圧も大きく変化し、大変危険です。血圧の高い人や高齢者は特に注意しましょう。

高血圧はなぜ怖い

高血圧そのもので死に至ることは少ないですが、高血圧が原因でさまざまな病気を引き起こし、場合によっては死に至ることもあります。

高血圧の基準



皆さんは普段の自分の血圧がどれくらいか知っていますか。高血圧はサイレントキラー（静かな殺人者）と呼ばれ、自覚症状がほとんどないまま進行します。最高血圧140mmHg以上、または最低血圧90mmHg以上の場合、高血圧であると言われるます。

風呂に入るときのポイント

- ・風呂の脱衣所をストーブなどで暖めておく。
- ・浴室が暖まっていない一番風呂は避ける。
- ・入浴前に浴槽のふたをしばらく開けておき、湯気で浴室を暖める。
- ・38度～40度のぬるめのお湯にゆったり入る。

高血圧の予防方法

高血圧を防ぐために日常生活で気を付けるポイントは次のとおりです。

食生活

カリウムには血圧を下げる働きがあります。腎機能が低下している人は腎臓に負担を掛けてしまうため、取りすぎないようにしましょう。

塩分の取りすぎは血圧を上げます。一日10グラム以内になるよう心掛けてください。

カリウムを多く含む食品



トマト

ナス



リンゴ



バナナ



モモ



キャベツ



キュウリ

減塩のポイント

- ・レモンや香草などで香りをつける。
- ・しょうゆはかけずにつけて食べる。
- ・漬物は薄味にする。

休養

ストレスがたまると血圧が上がり、血管にも負担が掛かります。ストレスを解消するためには、しっかり睡眠を取ることが大切です。睡眠中は血圧が下がるので血管や心臓を休めることができますからです。睡眠以外にも1日30分ほど、ゆとりのある自分の時間を持ち、リラックスすることも効果的です。

運動

適度な運動を続けることは血圧を下げる効果があります。週に2回～3回を目安に、笑顔で行える程度の運動が最適です。強すぎる運動は血管に負担を与え、続けることも難しいため、逆効果になります。血圧が高い人は脳卒中などの引き金になってしまう危険もあるので、一度医師に相談してから行ってください。