

# すこやかたより

## 保健センター 通信

オアシスセンター1階  
TEL (48) 1111  
(内311・312)

めざせ!ハッピーライフあぐい21

## 冬の気温変化に気をつけて「高血圧」を予防しよう!

気温が下がる冬は、体温を逃がさないように血管が収縮するため、血圧が上がりがやくなります。血圧の高い人や高齢者は、特に注意しましょう。

### ◎高血圧とは?

高血圧は「サイレントキラー（静かな殺人者）」と呼ばれ、自覚症状があまりないために放置されることが多く、脳卒中や心筋梗塞を引き起こすことのある怖い病気です。高血圧予防のための理想の血圧は、最高血圧は130mmHg（水銀柱ミリメートル）未満、最低血圧は85mmHg 未満になります。



### ◎高血圧の予防方法

#### 食生活

塩分の取り過ぎに気をつけましょう。1日の塩分摂取量の目安は、男性で10グラム未満、女性で8グラム未満ですが、血圧が高めの方は6グラム未満です。減塩につながるため、香辛料や香りのあるものを利用して味にアクセントをつけたり、しょうゆなどの調味料は直接かけず、つけて食べたりしましょう。

カリウムは、余分な塩分を排出してくれる作用があり、緑黄色野菜や果物、海藻類、イモ類などに多く含まれています。ただし、腎機能が低下している人は腎臓に負担をかけてしまうため、取り過ぎないようにしましょう。

#### 適度な運動

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。できれば毎日、1回20分くらいを目安に、笑顔で行える程度の運動が最適です。「ウォーキング」はいつでもどこでもできるため、おすすめです。

筋肉トレーニングのような体に負担をかける運動は、血管に負担を与えます。既に血圧が高い人は、脳卒中などの引き金になる危険性もあるため、医師に相談してから始めてください。

#### 休養

血圧を上げる要因の一つに「ストレス」があります。気分転換をして、ストレスを溜めないようにしましょう。また、睡眠をしっかりと、その日の疲れを翌日に残さないようにしましょう。

#### 温度の急激な変化を避ける

冬の風呂場は、他の部屋よりも冷えていることが多く、脱衣所や浴室の寒さによる血圧上昇、入浴による血圧低下など、体調の変動が大きくなりがちです。

脱衣所に暖房器具などを置き、浴室へ入る前にシャワーを1～2分流すなどして暖めておくと、血管への負担が少なくなります。

#### たばこをやめる

「たばこ」には血管を収縮させ、血圧を上げる作用があります。禁煙を心がけましょう。

## AEDを使った 実技講習会を開催

自動体外式除細動器（AED）は、心臓に電気ショックを与えるものです。街で人が突然意識を失って倒れ、呼びかけても返事をしなくなり心肺停止状態となったときなどに使用します。

心臓や呼吸が止まってしまった人への応急手当は、1分1秒を争います。胸骨圧迫（心臓マッサージ）、人工呼吸と合わせてAEDを使用することで、救命機会の増加が大幅に期待できます。

次のとおりAEDを使った実技講習会を開催します。この機会に、操作方法を習得してください。費用は無料で、受講された方には、「普通救命講習修了証」が発行されます。

#### ■日時

2月24日(月)午後1時～午後4時

#### ■場所

半田保健所4階大会議室（半田市出口町）

#### ■定員

20人（先着順）

#### ■内容

AEDなどを使った講義、実習（実習は1グループ5人。動きやすい服装で参加してください。）

#### ■申し込み・問い合わせ先

半田保健所総務企画課  
総務・企画グループ（担当 米田）

☎(21)3341 F A X (24)7142

電子メール

handa-hc@pref.aichi.lg.jp