



## 高血圧に注意しよう！

気温が下がる冬は、体温を逃さないよう血管が収縮し、血圧が上がりやすくなるため、脳卒中や心臓病で倒れる危険性が高まります。この時季、血圧の高い方や高齢者は、特に注意が必要です。高血圧は自覚症状があまりないため放置されることが多く、高い圧力がかかることで血管が傷つき(動脈硬化)、ある日突然に脳梗塞や心臓病を引き起こすことのある怖い病気です。



### 高血圧の基準

皆さんは、自分の血圧がどれくらいかご存じですか。次のいずれかの条件を満たすと一般的に“高血圧”だといわれています。

#### 【病院の診察室などで計測した場合】

- ▽最高血圧140mmHg以上
- ▽最低血圧90mmHg以上

#### 【家庭で計測した場合】

- ▽最高血圧135mmHg以上
- ▽最低血圧85mmHg以上

自分の血圧を確認してみましょう。朝方に血圧が高い“早朝高血圧”や診察室でのみ血圧が高い“白衣高血圧”もあるので、家庭・診察室両方の数値で医師に判断してもらうことが大切です。

### 高血圧の予防方法

高血圧を防ぐために日常生活で次のポイントに気を付けてください。

#### ポイント① 食生活

野菜や果物、海藻類に多く含まれているカリウムには血圧を下げる働きがあります。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、取り過ぎに注意しましょう。また、塩分の取り過ぎは血圧を上げるので、減塩を心掛けましょう。

#### ●日常生活で減塩する方法

- ① 麺類のつゆを飲み干さない。味噌汁などの汁物は野菜を多く使用する。
- ② 味付けは、塩分以外の物を上手に活用する。  
酸味: 酢・すだち・レモンなど  
辛味: とうがらし・わさびなど  
香味: 大葉・にんにく・生姜・こしょうなど
- ③ 漬物や練り製品(ちくわなど)を食べ過ぎない。
- ④ 天然のだしをしっかりとる。うす味でもおいしく仕上がります。

#### ポイント② 休養

ストレスがたまると血圧が上がり、血管に負担がかかります。ストレスを解消するには睡眠や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が効果的です。睡眠中は血圧が下がり、血管や心臓を休めることができるため、高血圧の予防に有効です。しっかりと睡眠をとりましょう。



#### ポイント③ 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・3回を目安に、無理せず行える運動が最適です。体への負荷が強過ぎる運動は、続けることも難しい上、かえって血管に負担をかけるため逆効果です。



すでに血圧が高い方は脳卒中などの引き金になってしまう危険もあるため、一度医師に相談してから始めてください。

#### ポイント④ 急激な温度変化を避ける

寒い冬は温度差による血圧の変化が大きくなります。特に高血圧の方は、急激な温度差をなるべく避ける配慮が必要です。暖かい部屋からトイレに行く時は上着を1枚羽織る、外出する時はコートやマフラー、手袋などを着用するなどしましょう。脱衣所は、居間などとの温度差が大きいので入浴前に暖房器具を置いて暖めるなどの工夫をしましょう。

