

保健師だより

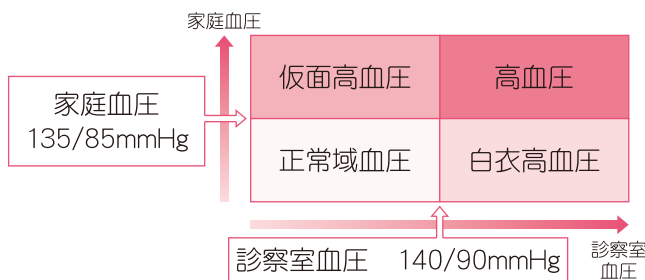
冬は血圧が上がりやすい季節です

高血圧とは、血管の中を流れる血液の圧力が強くなり続けている状態のことです。寒さや冷たさを感じると、血管は収縮し血圧が上がります。そのため、冬は血圧が上がりやすくなります。

高血圧が進むと、血管壁の弾力性やしなやかさが失われます。その結果、血管壁に傷ができ、その傷にLDL(悪玉)コレステロールなどが沈着することで動脈硬化が進行します。



高血圧の基準



仮面高血圧：診察室での血圧が正常であっても、家庭での血圧は高血圧を示す状態

白衣高血圧：家庭での血圧は正常であっても、診察室での血圧は高値を示す状態

高血圧は、放置すると心臓や脳、腎臓などの細い血管に影響を与え、心筋梗塞や狭心症、脳卒中、腎臓病などの病気を引き起こします。

特に仮面高血圧は、診察室での血圧は正常なため見逃されやすく、注意が必要です。

また、白衣高血圧であっても、まったくの良性というわけではなく、一部は高血圧へ移行し、長期的には心筋梗塞や狭心症、脳卒中などのリスクを高めることがあります。

高血圧は自覚症状がほとんどないため、家でも定期的に血圧を測る習慣をつけ、年に1回は健診を受けることが大切です。また、食事や運動面など、生活習慣にも気を付けましょう。

高血圧予防のポイント

減塩 1日の食塩摂取量の目標：男性8g未満、女性7g未満、高血圧の人は6g未満

- ①塩分が多く含まれる食べ物を控える
 - ・汁物 ・麺類 ・塩蔵品(梅干し、塩辛、漬物、明太子、ザーサイなど)
 - ・加工品(かまぼこ、ちくわ、ハム、プロセスチーズなど)
- ②酸味と香辛料、だしなどをうまく活用する
 - ・焼き魚にレモンやすだちをかけて食べる
 - ・煮物や汁物はだしをしっかりとる など

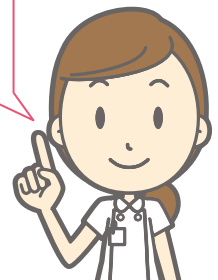
カリウムの摂取

ナトリウム(食塩の成分)を体外へ排出する作用があるカリウムを含む食べ物(野菜・果物・海藻類など)を摂る
※腎臓病の人はカリウムを制限する必要があります。
詳しくは、主治医に相談してください

急激な寒さ(気温の変化)を避ける

- ①暖かいところから急に寒いところに出るときは上着をはおる
- ②脱衣所を暖めてから服を脱ぐ
- ③熱すぎるお風呂は避け、ぬるめのお湯にゆっくりつかる

その他、有酸素運動
・禁煙・節酒・ストレスの軽減・十分な睡眠をとることなども重要です



あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にお越しください。☎72-6467
毎週月～金曜日 午前9時～11時/午後1時～4時(あすてらす休館日を除きます)

●問合せ先 健康課健康推進係☎72-6666