

冬の高血圧に注意！

血圧が高い人にとって、冬は注意が必要な季節です。

寒くなる冬場は、血圧が上昇しやすく、脳卒中や心筋梗塞、心不全などの危険性が高まる時期であり、日頃の健康管理が大事です。

冬場の血圧上昇の理由

- 寒くなると、私たちのからだは体温を逃さないように血管が収縮するので、血圧が上がりやすくなります。
- 鍋物など塩分の多い食事が増えたり、発汗が少なく、運動不足になりがち。体重の増加も、血圧上昇の要因となります。



冬の血圧で気をつけること

➤ ヒートショック

急激な温度変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患が起こることをいいます。

ヒートショックで、入浴中に倒れる方が多いので、注意が必要です。

ヒートショックが起こりやすい状況

- ⓐ 寒い屋外に出たとき
- ⓑ 暖かい室内から寒い廊下やトイレへの移動
- ⓒ 寒い脱衣所で服を脱ぎ、熱い湯船に浸かる
- ⓓ 夜間トイレに起きたときや早朝に起きたときなど



➤ モーニングサージ

朝目覚める前後に急激に血圧が上がることをいいます。健診などで血圧が正常な人にも起こる可能性があります。布団から飛び起きたりせず、ゆっくり行動しましょう。

日常生活の注意点

- 👉 急激な温度変化を避ける。
- 👉 塩分控えめにするなど食生活を見直し、アルコールも控えましょう
- 👉 ウォーキングなどの適度な運動
- 👉 ストレス解消

できるだけ息抜きをするよう心掛け、睡眠を十分にとりましょう。

👉 禁煙

たばこを吸う人はできる限り早い禁煙を心がけましょう。



健保だより

令和3年12月10日号

※ダイワボウ労働組合「組合新聞」第1063号
(令和3年12月10日発行)に掲載の
「健保とあなた」と同じ内容です