

下船渡仮設だより

第16号
平成25年1月4日発行
発行：仮設住宅支援

あけましておめでとう
ございます

昨年は大変お世話になりました。
本年もよろしく願っています。

寒さによる高血圧に注意しましょう！

血圧が高い人にとって寒い冬は少し注意が必要な季節です。寒くなると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やすくなります。その他運動不足や忘年会・新年会など飲酒の機会が増えることも、血圧をあげる要因になります。高血圧は自覚症状があまりないため放置されることも多く、心筋梗塞や脳卒中を引き起こすことのある怖い病気です。

【高血圧とは？】

上が140以上、下が90以上が高血圧となります。

気をつけること!!

【塩分を制限する】

塩分を制限することは、高血圧の予防と改善に効果的です。（1日10g以下からはじめるとよい、理想は7g以下）

【気温の変化に気をつける】

急激に寒いところへ行くと血圧が上がってしまいます。冬の夜の寝ている時にトイレに行ったり、朝寒いときに急に布団から出て活動するのも血圧が急上昇するので注意しましょう。

【ストレスをためないようにする】

ストレスや緊張は血圧を上昇させます。性格などにもよりますが、緊張しやすい人や神経質な人は注意が必要です。上手なストレス解消をすることが大切です。

【睡眠をしっかり取る】

寝ているときは血圧が下がるので、睡眠をしっかり取ることで、血圧が低い時間をえることができます。血圧が低い状態が続けば血管の修復も進むので、高血圧による動脈硬化が発症する確率を下げる事が出来ます。

【急に立ち上がらない】

血圧が高い人は、寝ている状態から急に立ち上がらないようにしましょう。急に立ち上がることで、一時的に収縮期血圧（上の血圧）は下がり、拡張期血圧（下の血圧）が上がります。

高齢者の方は特に収縮期血圧の下がる幅が大きいので、立ちくらみが起こりやすいです。また動脈硬化が進んでいる人は、脳梗塞や心筋梗塞のリスクが高くなります。

血圧が高めの方は、急に立ち上がらず、ゆっくりと起き上がりましょう。朝起きるときにも、なるべく時間をかけて体をほぐしてから起き上がりましょう。



の予定

8日(火)健康相談

13時30分～14時30分

20日(日)まごころカフェ

13時～15時

23日(水)健康相談

13時30分～14時30分