

血圧はとてもデリケートで季節によっても変動があり、冬は寒さのため特に高くなりがち。もともと高血圧の人は脳卒中や心筋梗塞などの合併症を起こしやすくなるので、注意が必要です。

### ●入浴時は特に要注意!

暖かい場所から急に寒い場所に移動すると、急激な温度差で血圧を上げてしまうことがあります。こうした症状を「ヒートショック」といい、高血圧の人は心臓や血管に大きな負担がかかり大変危険です。特に入浴の際、暖かい室内→寒い脱衣所→熱いお湯→寒い脱衣所と温度差が大きい場所を行き来することで血圧が急激に上昇・下降します。これを防ぐためには、脱衣場や浴室を暖めておくことが大切です。脱衣場に暖房器具を置いたり、浴室暖房を設置すると手軽に温度差が解消できます。



### ●適度な運動をしよう

冬は外出する機会も少なくなり、運動不足になりがちです。ウォーキングや軽いジョギング、サイクリングやスイミングなどの有酸素運動は血圧を下げる効果があることがわかっています。ただし、血圧が高めの人は朝起きてすぐの運動は避けるように。ストレッチなど室内でできるものもあるので、体に負担をかけない程度に運動を習慣づけましょう。

### ●塩分の摂りすぎに気をつけて

冬は鍋物など、しょうゆやみそを使う食事で塩分摂取量が多くなりがちです。日本人に進められている塩分の摂取は血圧が正常な人で1日10g以下、高血圧が気になる人は1日7~8g以下となっています。塩分摂取を控えるためには、麺類の汁は飲まないのが基本。しょうゆやソースなどはかけて食べるよりも、小皿に入れてつけて食べるようにしたほうが塩分摂取量が少なくなります。料理は薄味を基本に、レモンやお酢、ゆずなどで酸味や香りを加え、味付けに工夫しましょう。また、かまぼこやさつま揚げなど魚の練り製品、ハムやベーコンなどの肉の加工品も意外に塩分が多いので気をつけましょう。



### 【すぐに実践!入浴時ヒートショック対策】

- ・お湯を浴槽に入れたらしばらくフタをあけて浴室を暖めておく
  - ・シャワーを使って高い位置から浴槽にお湯を入れると浴室が暖まる
  - ・他の人が入った後のほうが浴室が暖まっているので高血圧の人は二番湯がよい
  - ・お湯・湯舟の温度をあまり高くしないこと。  
38~39度のぬるめのお湯で半身浴がおすすめ
  - ・入浴前に足元から心臓に向かって順にかけ湯をする
- そのほか、夜中にトイレに行くとき、暖房の効いた車から降りて寒い場所を歩くときなども、ヒートショックを起こしやすくなります。暖かい室内にいれば、うっかりそのまま外に出てしまいそうになりますが、必ず上着やマフラーなどで防寒しましょう。

### ●日常生活で血圧測定を

血圧が気になるときは、高血圧予防と早期発見のために、自宅で血圧を測定しましょう。毎日朝晩2回測り、体調管理をすることが大切です。

正しい測定方法や結果を声でお知らせ

### 上腕血圧計 EW3155P

- 「ワイヤレス表示器」で見やすく正しい姿勢で測定
- 「イベント記憶」で血圧パターンがわかる

当店価格

**23,800円**



### 寒い時期に急増! 入浴中死

家庭内事故の中で浴室での入浴死者は、全国で年間約1万人と推測されていますが、特に11~3月の寒い時期に集中しているのが特徴で、死因は急激な温度差による突然死。冬は、浴室の温度は約10度に対し、42度の熱めのお湯に入ることが多く、温度差は32度。この温度差が血圧変動につながるとされています。

東京電力委託工事店 株式会社 H&T

インターネット支店 SHOP **いどぼたかいぎ** フリーダイヤル イクイチバン ハヤサ  
お問い合わせはお気軽に **0120-191-883**