

にこにこ通信

2月号



2月になり、まだまだ寒い日が続いていますが、皆さん体調の方は如何でしょうか？
 このような寒い日が続きますと、特に注意したいのが「**血圧**」についてです。
 寒くなると、私たちのからだは体温を逃が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。血圧が高めの方は、寒さを感じたり冷たい水などにさわったりしたときなどは、血圧がさらに高くなり、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす恐れがありますので、次のような状況では特に注意が必要です。

- 寒い屋外に出たとき
- 暖かい部屋からトイレや脱衣所など寒い場所へ移動したとき
- 熱いお風呂に入ったとき
- 夜間トイレに起きたときや早朝に起きたとき など



【高血圧だとどうなるの？】

血圧が高い状態が続くと、血管がもろくなったり、動脈硬化の進行が早まったりし、心筋梗塞、狭心症などの、虚血性心臓病の発症頻度が高くなることが知られています。
 また、高血圧によって心臓が肥大することがあります。心臓が肥大すると全身に血液を送り出すポンプの作用が次第に弱くなり、心不全を起こしやすくなります。
 高血圧は、自覚症状がないまま進行していきますので、健康診断などの検診を受けたり、定期的に病院や家庭において血圧を測るようにしましょう。

【高血圧を予防するには？】

高血圧の約90%は、その原因がはっきりわからない「本能性高血圧」と呼ばれるものです。これには「遺伝的因子」と「環境的因子」が深く関与していると考えられています。
 両親が高血圧の場合、その子供は約50%の確立で高血圧になるといわれています。このような「遺伝的因子」は避けることができません。しかし、「環境的因子」については、生活習慣を改善することで、高血圧を予防またはその進行を遅らせることができます。

- ①**塩分のとりすぎに注意** めん類の汁は残し、加工食品やインスタント食品の摂取はできるだけ控えましょう。
- ②**肥満を防ぐ** 肥満は高血圧の進行を助長します。肥満の方は減量に努めましょう。
- ③**ストレス解消** 多忙な生活や精神的な緊張の連続は血圧に悪影響を及ぼします。できるだけ息抜きをするよう心がけ、睡眠を十分にとりましょう。
- ④**適度な運動** ウォーキングなど適度な運動は血圧を下げる効果があり、日頃から運動を心がけましょう。
- ⑤**たばこやお酒は控えめに** 喫煙や過度な飲酒は、血圧を上げ動脈硬化を促進したり血管に負担をかけますので控えましょう

