

寒い季節は血圧の上昇に要注意 血圧にやさしい冬の過ごし方

❖ 気候が寒い時期には、血圧が上がりやすくなります

冬は、血圧が上がりやすくなる季節です。特に、高血圧症の人には厳しい季節です。

今回は、寒さによる血圧の上昇を防ぐための上手な冬の過ごし方についてご紹介します。

❖ 冬に血圧が上がりやすくなる理由は3つあります。

なぜ、冬に血圧は上がるのでしょうか。その大きな理由として、3つ挙げられます。

理由・その① 「寒さ」
寒くなると、血管は縮んで細くなっ

てしまいます。冷たさが刺激となり、交感神経が活発に働いて血圧を上げるよう血管を縮めます。また、皮膚から体温を逃がさないように血管が縮みます。

理由・その② 「運動不足」

適度な運動が血圧を下げるのに効果があるということは、よく聞かれます。寒くなるとうまくても暖かな家に閉じこもってしまい、これまでの運動習慣が途切れてしまう季節です。

理由・その③ 「塩分摂取の増加」

寒い季節は鍋料理がおいしく、食卓に登場する機会も多くなると思われます。鍋物しようゆや味噌を使う料理なので、野菜が多く取れる一方、食べ過ぎ

によって塩分摂取量が多くなることもあります。また、寒いと味付けが塩辛くなってしまう、塩分摂取量が多くなるというデータもあります。食べ物からの塩分摂取が増える一方で、汗として体外に排出される塩分が減るため、体内の塩分量が増える傾向にあります。

❖ 寒い季節における血圧上昇の予防対策に取り組みましょう

1 寒さの刺激からの身を守る

急激な温度変化が血圧を上昇させることから、寒さへの対策を取る予防が大切になります。冬は、特に朝に血圧が上がりやすくなります。朝の室内は冷えているために、上昇しやすい早朝の血圧がさらに高くなります。着替えなどは暖かい室内で行う、起床時間に合わせて暖房のタイマーをセットしておくなどの工夫をしましょう。

ほかに、家の中で温度の低い場所が、入浴時の脱衣所や浴室です。そのため、

使用前に室内を暖めておくことをお勧めします。また、お風呂のお湯も熱い湯よりもぬるめの湯に10分程度のんびりつかるのが安全です。

さらにトイレは、普段生活する部屋と比べて、温度の低い場所です。温度差による血圧の上昇に加え、排尿後は急激に血圧が下がるという身体の反射もあります。対策として、トイレも暖めることがよいでしょう。

2 運動不足から身を守る

寒くなると重ね着をしてしまいます。年配の人は、特に多くの重ね着をする傾向にあります。極端な重ね着は、身体の動きを悪くします。保温効果の高い下着や服を身に付け極端な重ね着を止めて身軽に過ごしましょう。

3 塩分から身を守る

調味料の使い方に注意し、だしをしつかりとるなどして塩分の取りすぎを防ぎましょう。

あゆみだよりの話

血圧

このコーナーでは、毎月、町保健福祉センター職員である保健師、看護師、社会福祉士が、健康や福祉、介護、健康診断などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の「あゆみだより」は
木村 真澄 保健師

テーマは、「寒い季節での血圧上昇の予防対策」について。冬が訪れて気候が寒くなると、血圧は上がりやすくなり、体に負担が掛かりやすくなります。寒さと血圧の関係と、血圧上昇を予防する対策についてお知らせします。

本町で国民健康保険に加入している人で、治療している病気について見てみると、高血圧症で治療している人が一番多く、年齢別に見ると、50歳代という早い時期から高血圧症で治療している人が一番多いという結果が出ています。

特に、高血圧症は脳卒中や心臓病等との関連が強く、要介護状態にもつながります。皆さん、冬の過ごし方に十分に注意してください。

Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



川口 ^{かつたか}勝隆くん (3歳)

父・信一さん 母・恵美さん
(下横田区)

新幹線と、つばめと仮面ライダー
が大好きです♡



川口 ^{ときひろ}時空くん (1歳)

父・信一さん 母・恵美さん
(下横田区)

お兄ちゃんとお風呂大好き♡

★お子さんの成長の記念として、“笑顔”の写真を『広報こうさ』紙面に飾ってみませんか？。写真掲載のお申し込みは、町保健福祉センターまで。

●お子さんの“笑顔”の写真掲載に関するお申し込み・お問い合わせ先
町保健福祉センター
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8711(直通)
✉kosa@drive.ocn.ne.jp

Child-Care

12月の子育て支援カレンダー

○ 甲佐保育園 ☎096-234-0186	
3日(金)	モチつき大会
18日(土)	発表会
22日(水)	クリスマス会
園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)	
○ 若草保育園 ☎096-234-0013	
3日(金)	クリスマスリースづくり
17日(金)	ミニ発表会を見よう
園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)	
○ 竜野保育園 ☎096-234-0519	
11日(土)	モチつき大会
15日(水)	誕生会
24日(金)	クリスマス会
園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)	
○ 乙女保育園 ☎096-234-3947	
18日(土)	発表会
園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)	
○ 緑川保育所 ☎096-234-0789	
14日(火)	読み聞かせ会
園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)	

○ 地域子育て支援センター (竜野保育園内) ☎096-234-0305	
1日(水)	カレンダー作り
3日(金)	リース作り
6日(月)	体操遊び
8日(水)	絵本コーナーで絵本を読む
10日(金)	散歩
11日(土)	モチつき
13日(月)	ままごと
15日(水)	誕生会
17日(金)	おやつ作り
20日(月)	年賞状作り
22日(水)	コーナー遊び
24日(金)	クリスマス会
育児相談(月～金曜日)	
体験保育(午前9時30分～正午)	

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。

12・1月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

+ 4か月・7か月児健診

12月16日(木) 午前9時

1月20日(木) 午前9時

+ 10か月児教室

12月3日(金) 午前9時30分

+ 1歳6か月児健診

1月25日(火) 午後1時

+ 3歳児健診

1月25日(火) 午後1時20分

+ 3種混合予防接種

12月7日(火) 午後1時30分

1月13日(木) 午後1時30分

+ 2種混合予防接種

12月27日(月) 午後1時30分

+ BCG予防接種

1月7日(金) 午後1時30分

+ 甲友会

12月15日(水) 午前10時

1月19日(水) 午前10時

●健康や福祉、介護、健康診断などに関するご相談・お問い合わせ先
・町保健福祉センター
・町地域包括支援センター
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8711(直通)
✉kosa@drive.ocn.ne.jp