

# 高血圧シリーズ

## 最終回「季節と血圧」

【問合先】  
桂川町総合福祉センター  
「ひまわりの里」  
☎65・0001



総合福祉センター  
保健師・管理栄養士

### 寒くなる季節 血圧の変動に注意

6月から6回に渡って行った高血圧シリーズも今回が最終回となりました。今月号ではこれからの季節で気をつけていただきたいことについてお話しします。

11月から3月は気温が下がり血管の収縮と血圧の急上昇が原因で心筋梗塞や脳卒中が多くなる時期です。

暖かい場所から急に寒い場所へ移動すると、体温を外に逃がさないようにするために血管が収縮して血圧が上がります。トイレや脱衣所、布団の外に出る時などは気をつけましょう。もともと血圧が高

い人は更に血圧が高くなる時期ですので特に注意しましょう。

#### 【夏場】

気温が高い時は、血管を広げて身体の熱を外に逃がす。血管が広がっているため血圧は低くなる。

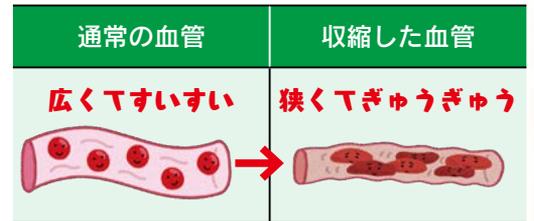
#### 【冬場】

気温が低い時は、血管を収縮させて身体の熱を外に逃がさないようにしている。血管が収縮しているため血圧は高くなる。

#### 【対策】

○暖房器具を上手に使う  
・朝起きる時間帯に合わせ

#### 通常の血管と収縮した血管



#### 急に寒い所に行き血管が収縮すると…

- 血液成分が自由に動けない  
⇒固まりやすい  
(心筋梗塞や脳梗塞の原因)
- 部位によって血液の流れが悪い  
⇒詰まりやすい  
(心筋梗塞や脳梗塞の原因)
- 血液の流れが速い  
⇒破れやすい  
(脳出血の原因)
- 血管の壁にかかる圧力が高い  
⇒血圧が高くなり血管の壁に張り付いているコレステロールなどの塊が剥がれやすい  
(心筋梗塞や脳梗塞の原因)

て暖房器具のタイマーを使う  
・脱衣所は服を脱ぐ前に暖房などで暖める

・入浴前にお風呂のフタを外して浴室を暖めておく

○暖かい服装を選ぶ  
・暖かい部屋から寒いトイレなどに行く時は、室内でも上着などを追加して着る

#### 入浴中の注意点

寒い浴室から熱い湯船に入ることで、血管は細くなり血圧は一旦上がります。その後、身体が温まることで血管は広がり血圧が下がります。血圧

が下がり過ぎて意識を失ってしまうこともあるので注意が必要です。

#### 【血圧の変動を抑える入浴方法】

- ・お湯の温度は38〜40℃が血圧の変動が少なく適温
- ・湯船に入る前かけ湯をする(手足の先↓体↓頭の順)
- ・まずはゆっくりみぞおちまでの半身浴から

#### 命にかかわる高血圧 まずは健診を

高血圧は命にかかわる病気を引き起こします。高血糖や脂質異常、肥満が組み合わされると「死の四重奏」と呼ばれ、脳卒中・心筋梗塞・心不全・

腎不全・認知症の発症率が更に高まります。これまでの高血圧シリーズで一緒に学んだことを日々の生活で活用して、あなたと家族の身体やライフスタイルを守りましょう。  
また、高血圧や糖尿病、慢性腎臓病などの生活習慣病は自覚症状がありません。身体の状態を把握するためにも、年に一度の特定健康診査を受けましょう。特定健康診査については、今月号の13ページをご覧ください。

また、高血圧や健康については、ひまわりの里の保健師や管理栄養士に、お気軽にお尋ねください。

#### 健幸づくりサポート教室 ～高血圧編～

- 【日時】12月18日(木) 10時～12時
- 【場所】総合福祉センター「ひまわりの里」
- 【内容】保健師、栄養士による高血圧についての解説
- 【その他】窓口または電話で要予約

