保健師 memo

寒暖差による高血圧に注意しましょう



朝晩の冷え込みが一段と厳しくなりましたが、体調はお変わりありませんか？

さて、40歳を過ぎると、高血圧の診断を受ける方が増えてきます。「まだ薬を飲むほどではないから」「症状もないし」とそのままにしている方はいらっしゃいませんか？ 高血圧は自覚症状なく血管に負担をかけるため「サイレント・キラー（静かなる殺し屋）」とも呼ばれています。特に、これからの寒くなる季節は、血圧にとって非常に注意が必要な時期です。

■冬の入り口、11月は「寒暖差」に要注意！

私たちの血管は、寒さを感じると体内の熱を逃がさないようにギュッと縮む性質があります。血管が細くなることで血液が流れる時の抵抗が大きくなり、血圧が上がります。

特に気を付けたいのが「寒暖差」です。暖房の効いた部屋から、冷えた脱衣所やトイレ、廊下に出た瞬間など、急激な温度変化で血圧が急上昇します。これが心筋梗塞や脳卒中などを引き起こす「ヒートショック」の原因です。高齢者に多いイメージがありますが、40～50歳代の働き盛り世代でも、過労やストレスが重なるとリスクが高まるため油断は禁物です。

【今日からできる寒暖差対策】

・お風呂に入る前に、脱衣所や浴室を暖房器具やシャワーの湯気で暖めておく
・朝、布団から出るときは、すぐに羽織れる上着を枕元に置いておく
・外出時はマフラーや手袋を活用し、「首・手首・足首」を冷やさない

■自分の本当の血圧を知ろう！

「家庭血圧」のススメ

血圧管理の第一歩は「自分の血圧を知ること」です。「健診の時しか血圧を測っていない」という方も多いかもしれませんが、血圧は気温やストレス、時間帯によって1日の中でも常に変動しています。病院で測ると緊張して高くなる「白衣高血圧」や、逆に病院では正常なのに家で測ると高い「仮面高血圧」の方もいらっしゃいます。

【実践！】

正しい「家庭血圧」の測り方

血圧は「毎日同じ条件」で測ることが大切です。まずは1日2回、以下のタイミングで測る習慣をつけましょう。

☆測るタイミング

①朝：起床後1時間以内。トイレを済ませた後、朝食を食べる前（お薬を飲む前）。
②夜：就寝前。入浴や飲酒の直後は避けましょう。

☆測り方のポイント

・座ってリラックス：背もたれのある椅子に寄りかかり、足を組まずに1～2分安静にしてから測る
・心臓と同じ高さで：腕に巻くカフ（腕帯）の位置が、心臓と同じ高さになるようにテーブルやクッションで調整する
・記録を残す：結果は血圧手帳やスマートフォンアプリなどに記録し、日々の変化をチェックする

※ご自宅での血圧測定が難しい方、測定結果が気になる方は、ぜひ「いきいき・おおい・健康ステーション（町保健福祉センター内1階）」や「一般健康相談」をご利用ください。

高血圧予防！セミナーのご案内

「血圧が少し気になり始めた」「家族の健康を守りたい」という方へ！

12月4日㈮と11日㈮に、『高血圧』をテーマとした「生活習慣病予防セミナー」を開催します。

高血圧を含めた生活習慣病予防の食事についての講座と、ご自宅で実践できる運動の紹介を行います。皆さまのご参加を心よりお待ちしております。詳細はinformation 8ページや町ホームページをご覧ください。