

気をつけよう! 冬の血压管理

高血圧はほとんど症状がないので、油断しがちですが、ある日突然脳卒中や心筋梗塞がおこるなど、命にかかわる可能性がある恐ろしい病気です。特に冬場は気温が下がると血管の収縮がおき、注意が必要な季節です。

冬の血压管理のポイント

●急激な温度差をさけましょう

暖房のきいた部屋から、冷え切ったトイレや浴室に入ったら、血圧は上昇してしまいます。トイレや浴室との温度差を無くすよう、暖房を入れたり、湯船のふたを開けて浴室を温めておいたりしましょう。

●血圧は正しく測りましょう

午前中は「魔の時」と呼ばれるくらい、脳卒中や心筋梗塞が起こりやすい危険な時間帯です。自動血圧計も普及しているので、朝の起床後1時間以内で食前に排尿をすませて安静にした後に測定してみましょう。

●水分補給を行いましょ

入浴後は発汗作用により、水分やミネラルが不足し、ドロドロ血の状態になりやすいです。入浴の前後にはコップ1杯の水か麦茶などの水分を取りましょう。大量ではなく、「コップ1杯ずつ」がポイントです。

●運動は無理のないように行いましょう

ほどよい有酸素運動で血圧は下がりますが、運動をする場合はゆっくりウォーミングアップ・クールダウンの時間をとりましょう。かかりつけ医に相談しながら取り組みましょう。

●禁煙に取り組みましょ

体は加齢と共に動脈硬化が進んでいます。さらに、喫煙により血管が収縮し、一時的に血圧が上がるばかりでなく、血液の流れを悪くし、凝固しやすくなり、動脈硬化の原因となります。

●減塩を心がけましょ

鍋ものや汁ものなど冬のおいしいものには塩分が多く含まれます。汁を全部飲まない、しょうゆやソースをかけ過ぎないようにしましょう。レモンやかぼす、すだち、ゆずなどの酸味や香りを活用すると、味にメリハリをつけることができます。

●医師の指示どおりに内服しましょ

食事や運動などの生活習慣を改善しても血圧が十分下がらない場合は、お薬の助けを借りることになります。血圧を下げる重要性を理解し、かかりつけ医の指導にしたがって適切な治療を続けてください。

知って安心!身近な病気とその対応講座

『子どもの病気とその対応』について講演会を行います。

講師:津山中央病院 小児科部長 梶 俊策 先生

～身近な病気の症状やその対応方法、病院のかかり方等についてのお話です。～

- ◆日時:平成27年 2月13日(金) 10:00～11:30
- ◆場所:子育て支援センター すまいる

※申込みは必要ありません。
どなたでもお気軽にご参加ください。

町愛育委員主催
地域の子育てを
応援しています♥



お知らせ

2月27日(金)に予定していました
献血(鏡野病院 15:00～16:30)が中止になりました。