

# 保健センターだより 1月

## 高血圧にご用心

冷たい風が吹き寒さが厳しくなり  
ました。寒さで血管が収縮し血圧が  
上昇しやすくなる冬は、より一層の  
血圧管理が必要です。  
あなたの血圧は大丈夫ですか？

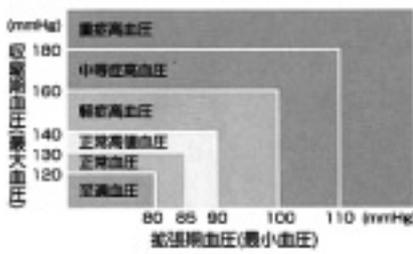
### ■血圧って？

血液が心臓から押し出され、体を  
巡って再び心臓に戻ってきます。こ  
のとき血管の壁にかかる圧力を血圧  
といいます。

血液を心臓から押し出すときに最  
も高い圧力（最大血圧）となり、逆  
に心臓に戻ってくるときに最も低い  
血圧（最小血圧）になります。

### ■血圧の正常範囲は？

■成人の高血圧の分類 (日本高血圧学会)

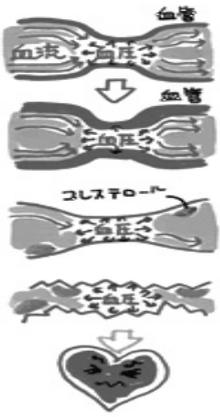


### ■なぜ高血圧はおこるの？

もともと血管はしなやかで弾力性  
がありますが、血圧が高い状態が続  
くと各器官をめぐっている細い血管  
の壁が圧力に抗して厚く硬くなり、  
血液の流れが悪くなります。血圧  
は上がります。

### ■なぜ高血圧はいけないの？

血圧が上昇すると、血管に負担が  
かかって血管が弾力を失ったり狭く  
なったりします。心臓はそれでもス  
ムーズに血液を流そうとするので、  
ますます血圧が上がることになりま  
す。この状態が続くと血管はますます  
狭くなり、コレステロールなどが  
たまりやすくなって、さらに血圧が  
上昇します。心臓は全身に血液を送  
り出そうとがんばるため筋肉が肥大  
しますが、心肥大が進むと心臓のポ  
ンプの力は弱まり、最終的には血液  
を送り出せなくなって深刻な事態に  
陥るのです。



### ■高血圧の症状って？

特別な症状はありません。  
季節や心身の状態によって変動し  
やすく、個人差のあるものです。寒  
さやストレスなどで上昇しやすく、  
1回の検査では断定できません。

### ■高血圧を予防する生活習慣

#### ◆規則正しい食生活を

食べ過ぎに注意・バランスよい  
食事・塩分控えめを心がけましょ  
う。

#### ◆適度な運動を

体力をつける

というより筋肉  
の維持とエネル  
ギーの消費を目  
的とした運動を  
心がけましょ  
う。まずは散歩  
からはじめては  
いかがでしょ  
う。



#### ◆たばこ・アルコールは控えめに

たばこの吸  
いすぎやお酒  
の飲みすぎは  
体によくあり  
ません。まず  
は減らすこと  
からはじめま  
しょう。



#### ◆ストレスをためない

ストレスをため込むのは体によ  
くありません。休養や睡眠で緊張  
をほぐしてストレス解消をしま  
しょう。

### ◆定期的に血圧測定を

血圧は、数値  
そのものもち  
ろんですが、変  
動の仕方も重要  
です。日ごろか  
ら血圧を測定  
し、記録して健  
康管理に役立て  
ましょう。



15分間安静にしたあと、  
イスに座って測る

## ◆冬の血圧注意報◆

### ●暑い風呂

熱い風呂に入ると交感神経が  
刺激され、血圧を上げてしまいま  
す。また、首までつかると心臓が  
よけいな水圧を受けることに。ぬ  
るめのお湯で浴室が温まってから  
入るようにしましょう。

### ●寒いトイレ

冬のトイレ  
は寒く、いき  
んだりすると  
急激に血圧が  
上がることに  
が。トイレ全体や便座を温め、あ  
まりいきまないようにしましょう。



### ●寝起き

横になった状態から急に起き上が  
ると血圧が上がってしまいます。ま  
た、急に立ち上がるのもダメ。ゆっ  
かりとした動作を心がけましょう。