



冬は高血圧症の方には厳しい季節で、特に心臓病・脳血管障害などの合併症を持っている人にとっては大変危険です。今回は高血圧症の冬の過ごし方についてです。

なぜ冬に血圧は上がるのか 理由は・・・

- ①寒さ 寒くなると血管は縮んで細くなってしまいます。冷たさが刺激になり、交感神経が活発に働いて血圧を上げるように血管を縮めます。皮膚から体温を逃さないように、血管が縮みます。
- ②運動不足 適度な運動が血圧を下げることはご存じのことと思いますが、寒くなるとどうしても暖かな家に閉じこもりやすく、それまで定期的にウォーキング等を行ってきた人も止めてしまうことがあります。冬はせっかくの運動習慣がとぎれる危険な季節なのです。
- ③塩分摂取の増加 塩分が高血圧の大敵であることはご存じだと思います。寒い冬は、味付けが塩辛くなり、塩分摂取量が多くなるのが調査でわかっています。食べ物の塩分が増える一方で、汗として体外に排出される塩分が減りますから、冬は体内の塩分が大変増えてしまいます。

冬の血圧上昇を防ぐには！

①寒さの刺激から身を守る

- ・ **早朝高血圧** 冬は、特に早朝高血圧が起こりやすくなります。冬の朝は室内が冷えていますから、ただでさえ上昇しやすい早朝の血圧がさらに高くなります。暖房のタイマーをセットしておくなど工夫をしてください。
- ・ **入浴** 普段生活する部屋と比べて脱衣所の温度が低いと危険です。暖かい部屋から急に寒いところへ行き、さらに裸になるわけですから、寒冷刺激は大変強くなります。脱衣所に暖房を入れることや、あらかじめ熱いシャワーを流して浴場を暖めておくことなどが有効です。お湯の温度も大切です。冷えた体に熱いお湯の刺激は、やはり

血圧を上昇させます。40℃以下のぬるめのお風呂に10分間ほどのんびりつかるのが安全です。

- ◇ **トイレ** トイレも普段生活する部屋と比べて温度が低い場所です。夜、暖かいお布団から出て寒いトイレへ行くと、その刺激で血圧が上がります。もう一つは、排尿後、膀胱がからになることの反射で急激に血圧が低下することです。寒いトイレで急激に血圧が上がり、その後今度は急激に血圧が下がります。この瞬間に心筋梗塞や脳梗塞が起こることがあります。対策としては、やはりトイレにも暖房を入れること。夜間にトイレに行かなくて良いように、睡眠前にはお茶やお酒をひかえることが大切です。

②運動不足から身を守る

- ◇ **重ね着** 年配の方は、冬になると大変多くの重ね着をする傾向があります。最近の下着は、1～2枚で充分体温を保ってくれますから、極端な重ね着を止めて身軽になりましょう！
- ◇ **運動方法** いくら運動が大切と言っても、吹雪の中凍えながらのウォーキングは危険です。屋外での運動は、暖かい日と時間を選んで、体をほぐす程度でOKだと思います。その代わりに、屋内でできるエアロビクスや、施設を利用した運動を心がけてください。

③塩分から身を守る

- ◇ **和食も注意！** 和食は洋食に比べて健康によいと思いきや、実は和食の方が塩分が多い傾向にあります。脂肪やカロリーは洋食のほうが多い傾向にありますが、塩分は和食のほうが多いというデータもあります。

インフルエンザ速報！！

今年のインフルエンザは例年より1～2ヶ月早いペースで広がっています。早くも一宮市でもインフルエンザ患者が確認されたようです。手洗い、うがいをしっかり行い、予防につとめましょう。そして、急な発熱、関節痛、頭痛のようなインフルエンザ様症状がある場合は早めの受診をおすすめします。

いそむらファミリークリニック