

冬は夏に比べて血圧が上がりやすくなります。普段の生活習慣はもちろんですが、寒暖差なども血圧を上げる要因になります。今回は血圧についてお話ししました。



### 血圧を上げるメカニズム

#### 心臓が送り出す血液量が増える

【原因：塩分の摂りすぎなど】

塩分を摂りすぎると、血液の塩分濃度が高まります。それを薄めようと体細胞の水分が血管内に取り込まれるため血液量が増え、血圧は高くなります。



#### 末梢血管抵抗が増える

【原因：気温など】

冬は寒いため、熱が体の外へ逃げないように血管が収縮します。そのため、血液の通り道が狭くなります。



#### 動脈の壁が硬くなる

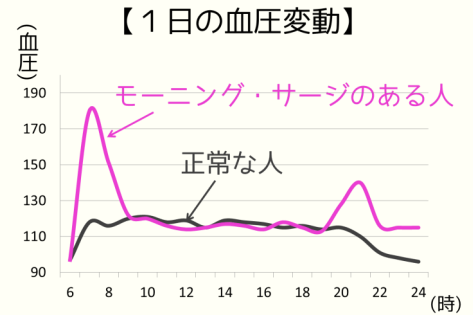
【原因：加齢など】

動脈硬化によって血流が悪くなり、心臓がさらに強い力で血液を送り出そうとするため、血圧は上がります。



### モーニング・サージに注意!!

モーニング・サージとは、起床時から午前中にかけて急激な血圧上昇がみられることをいいます。このモーニング・サージが起こる人は、起こらない人に比べ、心疾患と脳血管疾患の発症リスクが2.5倍高くなります。こまめに血圧を測り、さらに毎日の生活習慣の見直しが必要です。



### 血圧を上げないポイント

【息の切れない程度の軽い運動をする】

適度な運動は、血管内皮細胞から血管を拡張する作用のある一酸化窒素（NO）を分泌します。



【温度差をなくす】

急激な温度変化は血圧を上げます。特に入浴前には、脱衣所を暖かくするなど温度差をなくしましょう。



【塩分を控える】

ラーメンのスープはなるべく残すようにしたり、漬物は食べ過ぎないようにしましょう。



【野菜・海藻・きのこ・果物を食べる】

これらに豊富に含まれている「カリウム」は塩分の尿中への排泄を促してくれます。煮たり茹でたりするとカリウムは溶け出してしまうので無駄なく食べられるサラダや、スープなどがおすすめです。



今後の予定		神田町	緑ヶ丘
2月	楽しくからだを動かそう	2/2 (土) 13:30~	2/23 (土) 13:30~
3月	歯と骨をずっと丈夫に!	3/2 (土) 13:30~	3/23 (土) 13:30~

### 《皆さんの感想》

- ・塩分を気を付けるきっかけになりました。
- ・血圧が上がる理由が分かり、とても勉強になりました。



教室の様子



参加申込みは、希望の教室の前月分終了翌日から受け付けています。（日・祝日を除く9時~17時）

申込み・問合せ 半田市医師会健康管理センター保健指導課 **TEL 0569-27-7999**