

12月

栄 養 コ ラ ム



## ～冬は特に注意？高血圧について～

### 血圧について

血圧とは、血管の中を流れる血液が血管の壁にかかる圧力の事です。  
血液を送り出すために心臓が縮まったときの血圧を収縮期血圧（上の血圧）、ゆるんだ時の血圧を拡張期血圧（下の血圧）といいます。  
高血圧は上の血圧が140mmHg以上、下の血圧が90mmHg以上の事を指します。

#### 血圧値の分類（成人血圧、単位はmmHg）

分類	診察室血圧		家庭血圧	
	収縮期血圧	拡張期血圧	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	<120	かつ <80	<115	かつ <75
正常高値血圧	120-129	かつ <80	115-124	かつ <75
高値血圧	130-139	かつ/または 80-89	125-134	かつ/または 75-84
I度高血圧	140-159	かつ/または 90-99	135-144	かつ/または 85-89
II度高血圧	160-179	かつ/または 100-109	145-159	かつ/または 90-99
III度高血圧	≥180	かつ/または ≥110	≥160	かつ/または ≥100
(孤立性) 収縮期高血圧	≥140	かつ <90	≥135	かつ <85

日本高血圧学会：高血圧治療ガイドライン2019

### 冬と血圧の関係

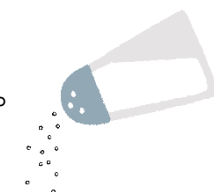
#### ●血管を収縮させ、体温逃がさないようにする

寒くなると体温を逃がさないために血管を収縮させるため、血圧が上がります。起床時など急な温度変化で血圧が急上昇するので高血圧ではない方も注意が必要です。  
このように、激しい温度変化で血圧が大きく変わり、心臓や血管の病気になることを“ヒートショック”といいます。



#### ●塩分の摂取量が増える

冬はどうしても食べ過ぎたり、味の濃い食べ物を好む傾向があります。飲み会なども増える季節なので、自然と食塩摂取量が増えるため血圧が上がりがやすいです。



## 高血圧の症状とは

高血圧は『サイレントキラー（沈黙の殺人者）』といわれるくらい、ほとんどの人が自覚症状のないまま進行します。朝の頭痛、頻尿、めまいやふらつき、足の冷えなどの症状がある時は、高血圧によって臓器が悪くなり危ない病気（合併症）になるかもしれません。

### ～高血圧の合併症～

- 脳梗塞
- 心不全
- 心筋梗塞
- 高血圧性腎障害 など



高血圧を放置すると、このような命に関わる合併症になることがあります。お仕事が大変かとは思いますが、なるべく早くかかりつけ医に相談しましょう。

## 日常生活で高血圧を予防しよう!!

### ● 冬は特に急激な温度の変化を避ける ●

- ・ お風呂に行く際は脱衣所を温め、40℃以下の湯船にゆっくりつかる
- ・ 外に出るときは暖かい恰好をする
- ・ 朝起きてすぐの行動は避ける

### ● 食生活の改善 ●

- ・ 塩分の摂りすぎに注意する
- ・ 食べ過ぎに気を付け、肥満の予防や改善を行う
- ・ 野菜や果物を積極的に摂取する（果物は過剰摂取に注意）

Point!

### ● 適度な運動（習慣にする） ●

- ・ 空いた時間でこまめに運動を行う  
（できれば毎日30分以上は行うのが良い）

### ● ストレスをできる限り少なく ●

- ・ できるだけ息抜きをするよう心がける
- ・ 睡眠がとれるときは十分にとる

### ● 喫煙・飲酒はほどほどに ●

- ・ 喫煙や過度な飲酒は血圧をあげる
- ・ 飲酒直後のお風呂はリスク
- ・ 1日当たりの飲酒量は↓以下に  
■ 日本酒約1合、ビール中瓶約1本、焼酎約1/2合、  
紹興酒ショットグラス小約2杯 など…



生活リズムを整えるのは難しいとは思いますが、できることから1つずつ行ってみてください☺

～次回は減塩のコツについて！とっても大切な食習慣です～

