

人の血圧は、とても変化しやすいものです。例えば、一日の午前と午後だけで数値は異なり、クシャミや咳をしただけでも上がる場合があります。また、気温が低くなると、血管が収縮し血圧が上がります。高血圧の方は注意が必要です。

さらに、この時期は、正月や新年会などで暴飲暴食の機会が続いたり、寒さで動くのがおっくうになり運動量も減るので、肥満や塩分の取り過ぎ、運動不足などが引き金となって血圧も上がりやすくなります。高血圧は、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こすこともあるので、日常生活の中で血圧を上げないような注意が必要です。



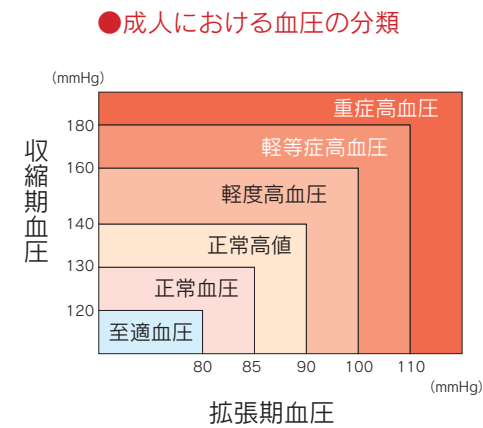
# 冬は 高血圧に 注意しましょう!

## 血圧とは?

心臓が全身に血液を送り出す時に、血管壁にかかる圧力を「血圧」と言います。心臓が収縮した時の血圧を「最高血圧（収縮期血圧）」、心臓が拡張した時の血圧を「最低血圧（拡張期血圧）」として測定します。

## 高血圧とは?

最高血圧と最低血圧のどちらか一方か、または両方が慢性的に基準値よりも高い状態です。原因は、高血圧以外の病気から起きる場合もありますが、ほとんどが生活習慣病に関わるものです。



## 高血圧を 予防するための 生活習慣のポイント!

●急な温度の変化に気を付けましょう  
日常生活の中で、血圧を不意に上げてしまう危険性はあちこちに潜んでいます。特に、冬のトイレや風呂場などでは、急な血圧の上昇が起こりやすいので、風呂場や脱衣所、トイレなどを暖かくしておく必要があります。また、寒い戸外では急激な温度差が

発生しやすいので、外出する時は上着やマフラーなどを活用し、屋内、屋外での急な温度差に対応できるようにしましょう。

## 塩分を控えましょう

塩分を取り過ぎると、血液中のナトリウム濃度を一定に保つために、循環血液量が増加し血圧が上昇します。塩分の代わりに「シソウ」などの香辛料や酢、柑橘類などを上手に利用することで、塩分の取り過ぎを防ぎましょう。塩分は1日10g未満を目標に。缶詰などの加工食品を利用する場合は、パッケージに記入されている食塩の量を参考にしましょう。ナトリウムで表示されている場合は、次の式で食塩に換算できます。

●塩分・ナトリウム換算式  
食塩相当量 (g)  
= ナトリウム (mg) × 2.54 ÷ 1000  
※ナトリウム 400mg で、塩分 1g となります。覚えておくと便利です!



●お酒は適量を心がけましょう  
お酒は、適量を楽しむ飲み方には構いませんが、飲みすぎると血圧を上昇させます。また、一緒に食べるおつまみには塩分を多く含むものが多いのも血圧を上げる一因になります。さらに、血液中の中性脂肪やコレステロールを増やし、肥満の原因にもなりますので、節酒に心がけましょう。

## アルコールの適量

- ビール 中ビン1本
- 清酒 1合
- ウイスキー ダブル1杯

## 適度に身体を動かしましょう

運動をすると一時的に血圧は上がりますが、適度な運動は、むしろ血管の緊張を和らげて血圧を下げる効果があります。しかし、気温が低い早朝は血圧が上昇しやすいので、早朝の運動は避けたほうがよいでしょう。

また、身体を動かすことで気分転換ができ、ストレス解消にも役立ちますので、毎日、少しずつ自分の体力に見合った方法で行うと良いでしょう。

## 十分な睡眠と休養でストレスを解消しましょう

毎日の生活の中で、疲れや緊張、精神的ストレスを感じることがあることで、緊張



●定期的に血圧を測りましょう  
日常生活の中で血圧を上げないよう注意するためにも、普段から自分の血圧を把握しておくことが大切です。市

●便秘を防ぎましょう  
便秘になると、トイレでいきむことが増えます。寒いトイレでいきむ時に血圧が上がります。食事は繊維質のものをしっかりと摂り、適度な運動を心がけて便秘をしないようにしましょう。

やストレスは、交感神経を刺激し血圧を高めると言われています。毎日、規則正しい生活をおくり、十分な睡眠と休養でストレスを上手に解消しましょう。

が発行している健康手帳にも血圧を記入できる欄がありますので、自分の健康管理にお役立てください。

食生活や運動など日常生活を見直すことで高血圧の発症を防いだり、発症時期を遅らせることができます。そのことが、脳卒中や心筋梗塞などの恐ろしい病気を未然に防ぐことにもなるのです。下記の「高血圧チェック」で、自分の生活習慣を振り返り、改善できることから始めましょう。

すでに降圧剤を処方されている人は、自己の判断で服用を中止したりすることは危険ですので、医師の指示を守って服用しましょう。

## ●高血圧チェック →たくさん当てはまる人ほど要注意です!

<input type="checkbox"/> ①1日に歩く時間は30分未満	<input type="checkbox"/> ⑥野菜はあまり食べない
<input type="checkbox"/> ②運動はほとんどしていない	<input type="checkbox"/> ⑦毎日、日本酒で換算して3合以上飲む
<input type="checkbox"/> ③20歳の時より10kg以上太った	<input type="checkbox"/> ⑧休日が少ない
<input type="checkbox"/> ④塩辛いものが好き	<input type="checkbox"/> ⑨ストレスを感じる事が多い
<input type="checkbox"/> ⑤ラーメンやそば等の汁をほとんど飲む	<input type="checkbox"/> ⑩血縁者に高血圧の人がいる

※チェックがついた項目は、今後の生活習慣で改善しましょう。  
※⑩は、遺伝的な体質を引き継いでいる可能性があります。

## 歯ッピーキッズ

### 3歳児健診時「むし歯なし」の子

11月28日(水)に泗水会場で、11月30日(金)に菊池会場でそれぞれ3歳児健診がありました。歯科検診の結果、むし歯がなかった子どもを紹介いたします。(敬称略)



- 泗水会場**
- 坂本翔和 (㊟ 永)
  - 岩本小町 (㊟ 富の原中央)
  - 田代佳誉 (㊟ 富出分)
  - 松川 月 (㊟ 辰頭団地)
  - 坂本晃志朗 (㊟ 富の原北)
  - 小澄 翼 (㊟ 富の原中央)
  - 猪野涼太郎 (㊟ 富)
  - 角田 琳 (㊟ 栄町)
  - 山部竜輝 (㊟ 東正観寺)
  - 渡邊柔斗 (㊟ 菊池佐野)
  - 富永楓雅 (㊟ 野間口)
  - 坂本ひなた (㊟ 北宮)
  - 重森春那 (㊟ 植古閑)
  - 西垣七星 (㊟ 花房台)
  - 宮川聖哉 (㊟ 甲森北)
  - 菊野 翼 (㊟ 正院町)
  - 菊野 百 (㊟ 正院町)
  - 為田彰志 (㊟ 西正観寺)
  - 徳永琴民 (㊟ 永出分)
- 菊池会場**

むし歯予防のためには、家族ぐるみで取り組むことがとても重要です。これからも「甘いものを控えること」、「歯みがきをすること」、「歯を強くすること」、「定期健診を受けること」を心がけ、むし歯ゼロで頑張りましょう。今回むし歯があったお子さんは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。