



長く続いた暑さも落ち着き、冷え込む日が増えました。「暑さ対策」「水分補給」の話題から、「寒さ対策」「体調管理」へと関心が移っています。急な気温の変化に衣替えが追い付かない方もみえるのではないのでしょうか。冬はインフルエンザなどの風邪も流行しますが、寒さで体が強張って肩がこるなどの不調も現れやすい季節です。身体を温めしっかりと休息をとり、体調を整えて下さい。



高血圧②

前回は無呼吸症候群と高血圧の関係についてご紹介しました。高血圧の症状や予防についてのお話です。



高血圧には、無呼吸症候群など原因となる疾患の為血圧が上昇する『二次性高血圧』とハッキリとした原因がなく、遺伝的な要因に加え肥満や過剰な塩分摂取などの様々な生活習慣により血圧が上昇する『本態性高血圧』があります。



血圧が高くなることで、血管にかかる負担が大きくなり、血管が固く脆くなり「**動脈硬化**」を引き起こします。血圧が高くなると動悸や息切れ、頭痛やめまいなどの症状が現れる場合もありますが、**自覚症状がない**場合がほとんどです。気が付かないまま放置してしまうと、**心筋梗塞**や**狭心症**、**脳梗塞**や**大動脈瘤**などの原因となります。

予防

これらの原因を取り除く事が、高血圧の予防に繋がります。

- 体重を減らす/肥満の是正
- 減塩調味料の使用など塩分の摂取量を減らす
- 適度な運動
- 野菜や果物を摂ることを心掛ける
- 十分な睡眠、しっかり休息する
- ストレスを軽減させる
- 禁煙
- お酒はほどほどに



まずは自分の血圧を知る事が大切!!

血圧は立ったり座ったりするだけでも変動します。その為自宅でも毎日血圧を測定して、自分の本当の血圧を知る必要があります。朝・晩、1日2回測定する事がオススメです。

- 朝：起床後1時間以内
朝食や薬の服用前、排尿後
- 晩：就寝前
食事や入浴直後は避ける

測定の前は1～2分リラックスして安静状態での測定が望ましいです。腕は心臓の高さに合わせましょう。

日本高血圧学会から高血圧についての情報がYouTubeで発信されています。血圧の測り方など基本的な事から分かりやすく紹介されているので、是非参考にして下さい。

日本高血圧学会「良塩(よしお)くんの部屋」で探してみてください。

今月のひとこと



気温の高い日が続いていたので、季節外れに夏布団のまま過ごしていましたが、急に寒くなり家族みんな「寒い…」と言い始めました。あまり天気が良くなかったり、布団の衣替えをするタイミングが掴めず、つい先日やっと暖かい冬布団になりました。「あつたか〜い♡」と、みんなで小さな幸せを感じました。

*必ず定期受診をお願いします。未受診が続く場合は治療継続が困難となり、機械を回収させていただく場合があります。

発行：渥美病院 生理検査室
文責：小川