



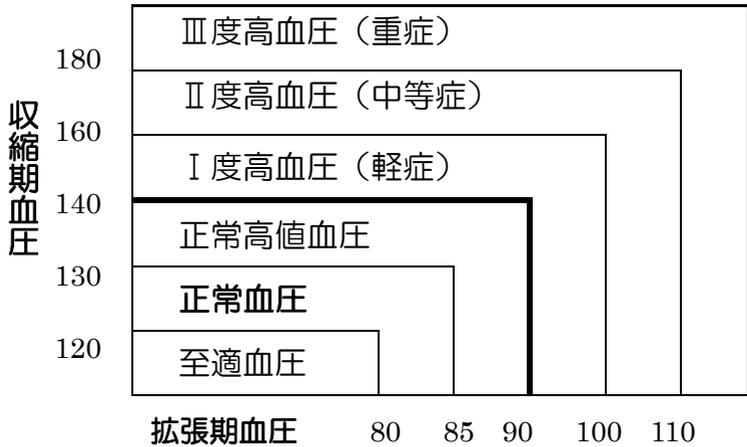
血圧について

冬は寒さの影響で血圧が大きく変動する季節です。朝起きて布団から出た時、暖かい室内から外へ出た時など、急な寒さを感じると、血圧が急上昇します。

日ごろから血圧が高い人は、狭心症の発作や心筋梗塞などを起こす可能性もあるので注意が必要です。また、血圧が正常な人も高血圧予防のために健康的な生活を心がけましょう。



血圧とは、血液が動脈の壁を押す力のことです。心臓が収縮して血液を押し出すときの圧力を収縮期（最高）血圧、心臓が拡張して全身の静脈や肺などから血液を吸い込むときの圧力を拡張期（最低）血圧といいます。最高または最低血圧が、正常値より慢性的に高い状態が高血圧です。



高血圧の原因

- ・ 塩分や動物性脂肪のとりすぎ
- ・ カリウム、カルシウムの不足
- ・ ストレス、緊張、疲労の蓄積
- ・ 急激な温度差
- ・ 高血圧を引き起こす主な疾患（腎臓の病気や糖尿病、痛風など）
- ・ 運動不足
- ・ 加齢、体質
- ・ 飲酒、喫煙の習慣



高血圧が引き起こす疾患

- ・ 高血圧症
- ・ 脳出血
- ・ 心肥大症
- ・ 心筋梗塞
- ・ 動脈硬化症
- ・ 脳梗塞
- ・ 狭心症
- ・ 腎硬化症



高血圧を防ぐ生活習慣

○食事

- ・ 1日3食、バランスのよい食事をとる
- ・ 塩辛や漬物など、塩分の多い食品は少量にする
- ・ 麺類の汁を飲みきらない
- ・ 野菜やきのこ、海藻類、豆類などを十分にとる
- ・ 体内の余分な塩分を排泄する作用のあるカリウムを多く含む野菜や果物をとる



○運動

週1回、30分以上の運動を習慣にしましょう。運動する時間がなかなかとれない場合は、日常生活の中で体を動かす機会を増やすようにしましょう。



- ・ ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動を行う
- ・ 買い物はいつもより遠くの店に行き、歩く距離を伸ばす
- ・ 階段を使う
- ・ テレビを見ながらストレッチをする
- ・ いつもより歩幅を広く、速く歩く



○ストレス

ストレスをためないように心がけましょう。ストレス解消には、自分なりのストレスコントロールを身につけておくことが大切です。

- ・ 十分な睡眠をとる
- ・ のんびり過ごす時間を持つ
- ・ 趣味や友人との交流などを楽しむ



●家庭での血圧の測り方ポイント



- ・起床後、降圧薬を飲む前に測る
- ・測る前 1～2分ぐらいは安静にする
- ・できるだけいつも同じ時刻に測る
- ・測った結果は血圧手帳などに記録する
- ・カフは肘関節にかからないように巻く
- ・心臓と二の腕が同じ高さになるようにする

高血圧の治療法やお薬について詳しく知りたい方は、医師または薬剤師にご相談ください。

(タケダ健康サイト / 全国健康保険協会お役立ち情報 /
厚生労働省 高血圧ホームページ 参照)



オーロラ薬局

TEL 019-635-1233

FAX 019-635-4555

オーロラ薬局 沼宮内店

TEL 0195-61-3883

FAX 0195-62-6868

オーロラ通信はバックナンバーを含めホームページでもご覧になれます。

<http://www.iwate-aurora.com/>