

寒さによる血圧変化に要注意

自分の血圧を知ろう！

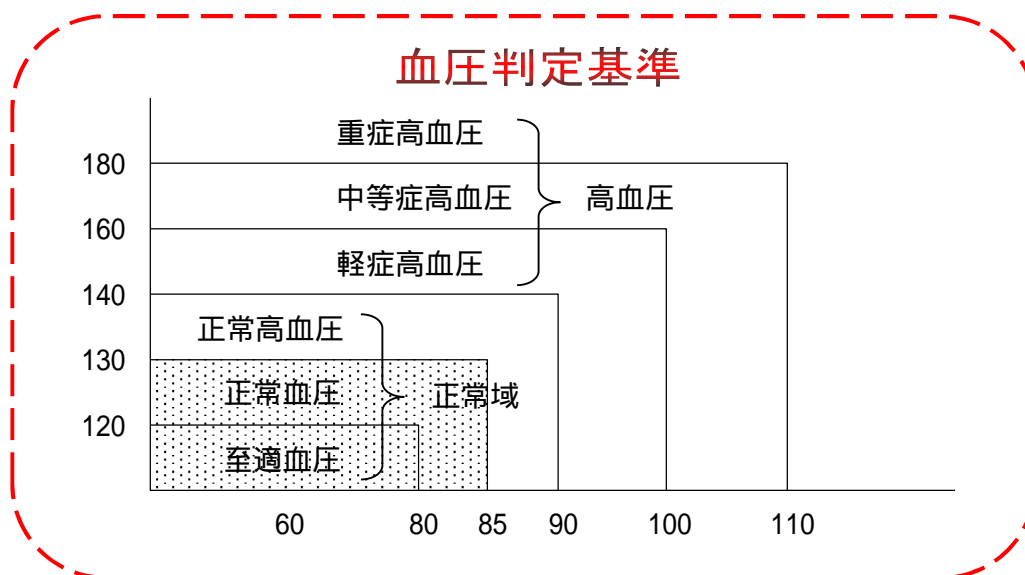
朝ごとに冷気が加わって冬もそこまでという季節になりました。冬場の健康管理で特に注意が必要なのは血圧の変化です。自分の血圧値を普段から把握しておくことが健康管理の基本といえるでしょう。

血圧正常値

上 ... 100 ~ 139mmHg 下 ... 90mmHg未満

次の血圧値の人は高血圧と自覚すべきです。

上 ... 140mmHg以上 下 ... 90mmHg以上



女性にありがちな低血圧とは、上の血圧が 100mmHg以下であることをいいます。普段から自分の血圧を正確に把握しておくことは大事なことです。冬場は特に気をつけなければなりません。高血圧の人は要注意です。

冬、血圧が高くなる原因には大きく以下の四つが考えられます。

- (1) 寒いと血管収縮が起こる
- (2) 塩辛いものを食べがちになる
- (3) 運動不足になりがち
- (4) それによって体重が増える

血管の収縮が起こると血液の流れに対する血管の抵抗が増えます。また、塩辛いものを多く取り血液中の塩分の量が増えると、塩分が周囲の組織から水分を引き込むため血液量が増えます。運動不足になると心臓機能の働きが落ち、体中に血液を送るという心臓のポンプ作用が弱くなります。肥満になると体中の水の量が増え血管を流れる血液量も増えることに加え、肥満した分だけ体中に血液を送る範囲が広がってしまうというわけです。

こうしたことによって脳出血や脳梗塞など脳血管障害、それに狭心症、心筋梗塞など心臓病、また眼底出血、腎障害などを起こす危険性があります。

一方、低血圧の人は、冬場は冷え性や肩こりなどのつらい症状が出やすくなります。いずれも普段の生活を見直して、血圧を上手にコントロールする方法を身につけることで、寒い冬を健康に乗り切るようにしましょう。



**普段から自分の血圧値を
正確に把握しよう！**

高血圧ぎみの人

血圧の上昇を抑えるためにも、軽いウォーキングがオススメです。プールに入る時も、心拍数が上がらないように、泳がずに水中をウォーキングするのが良いでしょう。

低血圧ぎみの人

血流を良くするために、下半身を鍛える運動がオススメ。しかし、水分は十分に摂ること。水泳などがお勧めです。

運動は楽しく続けられるものを選ぶことも大切なポイントです。