

2018.12月の健康情報

お役に立てるでしょうか？

協会けんぽHPを参考にして作成しています。



血圧が高い・・・私はいつもよと放置されている方 レッドカードです。

気をつけない急な血圧上昇



血圧の急な上昇を防ぐための注意です

- ・ 布団から出る前に室内を暖める
- ・ 脱衣所を暖め、浴室との温度差を少なくする
- ・ 寒い屋外に出るときはしっかりと防寒対策をする
- ・ トイレ内や便座を温めておく。

冬の血圧要注意

冬は寒さの影響で血圧が大きく変動する季節です。朝目覚めて布団から出たとき、暖房が効いている室内から外へ出たときなど、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、思わぬ事態につながることも

血圧が高い状態をそのままにしていると、**動脈の壁に負担がかかって動脈硬化を進行**させ、やがては**狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患**を招くことにつながります。

注意が必要です。また、血圧が正常の人でも高血圧予防のために健康的な生活を心がけましょう。

高血圧を防ぐポイント

1. 食事・・・塩分少なめ、野菜をとる、1日3回食べましょう
2. 運動・・・週に1回、30分以上の運動を習慣にしましょう。
3. ストレス解消

当たり前かな・・・

でもできていない人が多い

