



2023.12月の健康情報

お役にたてるでしょうか。全国健康保険協会 HPを参考にしています



冬の高血圧に要注意

気をつけたい急な血圧上昇

下記の図は血圧が上がりやすい時です。



血圧の急上昇を防ぐための心がけ！！

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

高血圧を防ぐために、**減塩**や**運動**などを実践してください。

ストレスもよくないですね……。
十分な睡眠をとるとか
のんびり過ごす時間を持つとか
趣味や友人との交流などを楽しむ
など、生活の工夫をしてください。



冬場の血圧は要注意です。
血圧を安定させることは大切です。
血圧が気になる方は、医療機関に相談してください。