

## 今月のテーマ

# どうして寒いと血圧はあがるの？

血圧は1日の間に変動しますが、季節によっても変わってきます。  
基本的には暖かい夏には血圧は低く、寒さの厳しい季節に上昇します。

### 寒くなると

- ❄️ 暑い季節に比べて汗をかかなくなるので、塩分が体外へ排出されにくく、血管は収縮しやすくなります。
- ❄️ 体温を逃さないように毛細血管が収縮し、血液が流れにくくなるため、心臓ポンプがさらに勢いを増します。



## こんなところに気をつけよう

- 室内だけでなくトイレや脱衣所も暖める工夫をしましょう。
- 夜間トイレにおきる時は靴下や上着を着用するなどの防寒対策をしましょう。
- お風呂は40℃以下のぬるめのお湯にゆっくりつかりましょう。

## 塩分を抑えよう

塩分をとりすぎると、血液中の塩分濃度が上がらないように、体内の水分を多くしようとします。血液の全体量が増大し、血圧が上昇するのです。

1日6g未満を目標



みそ汁1杯 塩分2.2g  
(味噌大さじ1杯=18g)



ラーメン1人前  
塩分5.2g



塩ザケ辛口 (80g)  
塩分6.5g



たくあん5切れ (30g)  
塩分2.1g

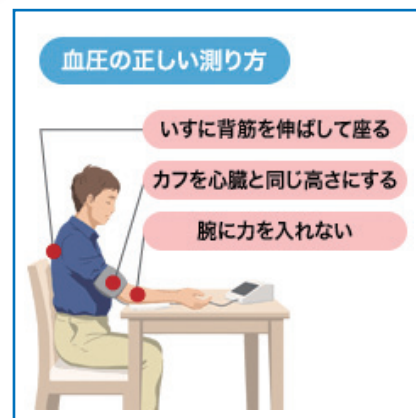
味噌汁の  
塩分を  
減らす工夫

味噌は1杯分小さじ1杯半(9g)に抑える

- ① 具をたくさん入れる
- ② おわんを小さくする
- ③ 煮干やこんぶ、かつお節などのおいしいだしをとる  
(顆粒だしは塩分カットのものを使う)
- ④ 山椒、三つ葉などの香りのあるものをいれる

## 正しい血圧の測り方

- **毎日同じ時間に測る**  
回数は1～2回（1回のときは朝に測りましょう）  
測定したら毎日記録をつけましょう。
- **座って測定する**  
心臓の高さにカフが来るように必ず座って測定しましょう。  
肘の下にタオルを置いて調節します。  
手首で測定するタイプでは、手首の位置を心臓にあわせてください。
- **体の力を抜いてリラックスする**  
測定前1時間位の間には、食事・入浴・運動は避けてください。  
トイレを我慢している時や、あわただしい時は血圧は上昇します。



## 血圧計はいろいろな種類があるけど、どれを選んだらいいの？

手首や指先で測定するものでは正確な測定ができないことがあります。  
日本高血圧学会の家庭血圧測定ガイドラインでは、上腕で測るタイプが勧められています。  
カフを巻くのが面倒という人は病院などによく置いてあるアームイン式がおすすめです。

## 血圧の目標値 130/85 mmHg

### ◆◆ 日本高血圧学会では ◆◆

- |            |               |             |
|------------|---------------|-------------|
| (1) 塩分を控える | (3) 適度な運動を行う  | (5) 脂肪分を控える |
| (2) お酒を控える | (4) 適正体重を維持する | (6) 禁煙する    |

という6項目を生活習慣のポイントとして挙げています。  
きちんと目標を立てて、できることから取り組んでいきましょう。

## おすすめ商品紹介



## シマヤ「塩分77%カットのだしの素」は

かつお節を原料に調味料を加えて作り上げた、味と香りが調和した風味調味料です。当社「かつおだし」(ナトリウム 18.9g/100g)と比べて塩分を77%カットしています。

お薬や介護についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、お気軽にお尋ねください。

本年もどうぞよろしくお願いたします

**みやこ薬局** 本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店  
北山店・紫竹店・大宮店・みやこケアプランセンター(北山店横)  
<http://www.miyako-ph.co.jp>