



11月に入り、日に日に寒さが増してきます。冬は寒さの影響で血圧が大きく変動する季節ですので血圧が高めの方は、いつも以上に注意が必要です。今回は、寒い時期の血圧管理についてご紹介したいと思います。



寒くなると、私たちのからだは体温を逃がさないように血管が収縮するので血圧が上がります。血圧が高めの方は、寒さを感じたり冷たい水などに触ったりした時などは、血圧がさらに高くなり、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす恐れがあるので、下記のような状況では特に注意が必要です。

- ★寒い屋外に出たとき
- ★暖かい部屋からトイレや脱衣所など寒い場所へ移動したとき
- ★熱いお風呂に入ったとき
- ★夜間トイレに起きたときや早朝に起きたとき

など



## 《血圧の急上昇を防ぐ為、次のことを心がけましょう》

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



## 《高血圧を予防する生活習慣》

### ①食事

塩分を控えることを中心に、次のポイントに気をつけた食生活を心がけましょう。

- 1日3食、バランスのよい食事をとる。
- 薬味や柑橘類の果汁・香辛料等を利用して塩分を控える。
- 塩辛や漬物等、塩分量の多い食品は少量にする。
- 麺類の汁を飲まない。
- 野菜やキノコ・海藻類・豆類等を十分に取る。
- 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食材をとる。



### ②適度な運動

週に1回30分以上の運動を習慣にしましょう。また、運動をする時間がとれない場合でも、暮らしの中でからだを動かす機会を増やしましょう。

- ウォーキングやジョギング等の有酸素運動を行う。
- 職場の休憩時間や家でストレッチ等の体操をする。
- いつもより歩幅を広く速く歩くようにする。
- 掃除や洗濯等の家事をこまめにする。
- 子どもと一緒に遊ぶ。



### ③ストレス

ストレスをためないように心がけましょう。ストレスを解消するには、自分なりのストレスコントロール術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等を楽しむ。



## 血圧上昇を抑える働きがあるといわれる「ひじき」レシピ

### ～ひじきと大豆の煮物～

<材料：4人分>

- ・ひじき --- 20g
- ・干しシイタケ --- 2枚
- ・ゆで大豆 --- 80g

<調味料>

- ・ごま油 --- 小さじ2
- ・だし汁 --- 1カップ
- ・砂糖 --- 小さじ2
- ・みりん --- 小さじ2
- ・醤油 --- 大さじ1/2

<作り方>

- ①. ひじきは水につけて戻し、2～3回すすいで氷気を切る。干しシイタケも水で戻して石づきを取り干切りにする。
- ②. 鍋にごま油を熱し、ひじきを加えてよく炒めシイタケも加える。
- ③. ②にだし汁を入れ、大豆を加えてしばらく煮る。材料に火が通ったら、砂糖、みりん、醤油を加えて煮汁がほぼなくなるまで煮含める。



ひじきは血圧上昇を防ぐ水溶性の食物繊維が豊富でからだの熱を冷まします。また、ゆで大豆は消化を助け血圧の降下を促します。

### ④タバコやお酒は控えめに

喫煙や過度な飲酒は、血圧を上げ動脈硬化を促進したり血管に負担をかけてしまうので控えましょう。



全国の処方せんを受付いたします  
何でもお気軽にご相談ください

## きりん薬局原田店

熊本県球磨郡多良木町大字多良木2899  
TEL 42-6900 FAX42-6910

★今月の担当は、那須 貴美香です。★

