



日本赤十字社



## 冬の高血圧「注意点と対策」

冬は、体内の熱を外に逃がさないように血管が収縮するため、血圧が上昇し高血圧になりやすいといわれています。さらに、ヒートショック（暖かい部屋と寒い部屋との温度差による急激な血圧変動が原因で脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす）などの危険な状態を引き起こす可能性が高く、1年のなかで特に注意が必要です。

冬の高血圧上昇の主な原因は、①寒暖差や温度差による刺激②塩分や脂肪分の過剰摂取と運動不足③モーニングサージ（早朝、起床前後に生じる一過性の血圧上昇）が起こりやすいなどがあげられます。

『冬の高血圧上昇の注意点と対策』についてどのようなことに注意し、どう対策すればいいのかをご紹介します。

★家の中でも居間や寝室だけでなく、トイレや脱衣所、浴室などの温度変化を避けましょう。脱衣室に小型の暖房器具を置いたり、浴室に入る前にシャワーを1～2分流し湯気で暖めておくといいでしょう。入浴時のお湯の温度は40℃以下、湯船につかるのは10分以内にして、浴槽から急に立ち上がりず、お風呂に入る時は家族に声をかけておきましょう。

★ヒートショックは家の中だけでなく屋外でも起こります。特に雪かきや雪下ろしはヒートショックの危険性が高まります。雪かきは外気温が低く、さらに体を動かすことで血圧が上昇しやすくなります。重ね着をして室内との気温差を少なくし、作業前には軽くストレッチなど準備体操をしてから行いましょう。こまめに休憩を取りながら無理をしないことが大切です。



★冬の朝はモーニングサージが起こりやすいので、朝一番のトイレやお風呂、新聞を取りに行く、ゴミ出しの時など「ほんの少しだから」と気を許さないで、暖かくして出るようにしましょう。

★高血圧や血圧が高めの方は、減塩（摂取量を1日6g未満）を心がけ飲酒量に注意しましょう。適正体重（BMI25未満）を守り、喫煙習慣がある人は禁煙が望ましいです。睡眠時間は6時間以上確保し、質の高い睡眠を心がけましょう。

★冬は家にこもりがちになるため運動不足になったり、脂肪分、糖分、塩分の多い食事を摂る機会が増えたりするので血圧が上昇しやすくなります。1日30分程度の有酸素運動、軽い筋力トレーニングを中心にこまめに運動しましょう。上着やネックウォーマーなどで防寒対策をして、できるだけ暖かい時間帯に行いましょう。

★飲酒直後や食前食後30分以内の入浴は控え、飲酒後は外の冷たい空気の中を長時間歩かないようにしましょう。

★寒い場所に出る時やお風呂に入る前は、手足を動かしたり足踏みなどの軽い運動をしたり、朝起きる時は布団の中で手足をバタバタさせて体を温めてから出るのもおすすめです。



## クリスマスを彩るケーキとカロリー

12月といえば、街はクリスマスの装いに包まれ、心が躍る季節です。クリスマスには、ケーキを家族や友人と一緒に楽しむ方も多いかもしれませんが、楽しみな一方、ケーキにはカロリーや糖質、脂質が多く含まれています。代表的なケーキの栄養素について考え、罪悪感を減らすポイントをご紹介します。

### ■ショートケーキ

他のクリーム系ケーキに比べるとカロリーがやや低め。一切れあたり約300kcal。糖質は約25g、脂質は約20g。

### ■チョコレートケーキ

カロリーと脂質が高め。ビターチョコレートを使用したものを選ぶと、多少カロリーを抑えられるかもしれません。一切れあたり約400-450kcal。糖質は約30g、脂質は約

20g。

### ■フルーツタルト

タルト生地にバターが使われているため脂質はありますが、フルーツのビタミンや食物繊維を摂取できます。一切れあたり約250-300kcal。糖質は約25g、脂質は約15g。

クリスマスの特別なケーキは嬉しいですが、サイズに注意し食べ過ぎないようにしましょう。糖質の少ないお茶やブラックコーヒーと一緒に楽しむのもいいですね。ケーキは食後すぐではなく、少し時間を空けてから食べると、血糖値の急上昇を防ぐことができます。

カロリーや糖質などの控えたものを選んだり、適量を楽しむことで心も体も健やかに年末年始を元気に過ごしましょう。



### 健診センターからのお知らせ

#### —マイナンバーカードについて—

マイナンバーカードを利用して健康保険証の確認ができるようになりました。従来の健康保険証も引き続きご利用いただけます。

#### —新型コロナウイルス感染症対策について—

5類感染症に移行後も、引き続き感染予防のため、マスク着用、手洗い等にご協力をお願いします。なお、発熱、感冒症状、下痢などの症状がある方は、検査が実施できない場合がございます。また、体調不良により来院できない時は、健診センターまでご連絡ください。



よいお年を

### 健診のご予約・お問い合わせは

下記までお気軽にお電話ください

624-0906

舞鶴市宇倉谷427 健診センター

TEL (0773) 75-1920

FAX (0773) 75-7380

月～金 8:30～17:00

(土・日・祝・年末年始12/29～1/3・創立記念日6/1休)

