

# NG行動



飲酒後、  
酔った状態で  
お風呂に入る

# OK行動

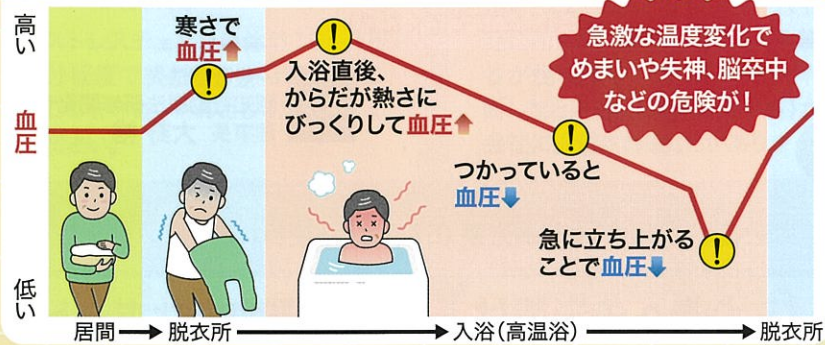


酔いが覚めたあとの  
入浴か、シャワー  
だけにする

高血圧の方は  
特に要注意!

## ヒートショック

ヒートショック時の血圧変化



冬の入浴は、温度変化が血管に大きな負担をかけ、ヒートショックを起こすリスクが高くなります。さらに食事の直後や飲酒後は、一時的に血圧が下がるため、入浴によって血圧の変化がより大きくなる危険性があります。また、飲酒は脱水状態も招くため、水分補給を忘れないようにしましょう。高血圧の方は温度変化による影響を受けやすいので、温度差が大きいサウナや寒いトイレでも同様に注意が必要です。

## 冬は血圧が 上昇しやすい から危険!

- ❑ **寒さ**: からだ冷えると熱を逃がさないように血管が収縮し、血圧上昇
- ❑ **飲み会などの外食が増加**: 飲みすぎや、鍋物・おつまみで塩分過多になり血圧上昇
- ❑ **運動不足**: 肥満(内臓脂肪の増加)につながり、血圧上昇

## 血圧管理術

高血圧は心臓病や脳卒中、腎臓病など、さまざまな病気の原因となります。改善、予防のためにも今から生活を見直しましょう。

■血圧目標: 130/80mmHg未満  
※家庭で測る際は125/75mmHg未満が目標です。

### 温度変化に気をつける

冬はお風呂に入るときの工夫も大切です。

- 脱衣所は暖房し、風呂場はお湯をかけるなどしてあたためておく。
- お湯の温度は39℃以下にし、入ってから少し追っ追加が◎。



### 適度な運動をする

手軽にできるウォーキングがおすすめ。冬は朝・夜の寒い時間を避け、準備運動を念入りに行いましょう。 ※血圧180mmHg以上のときは控える。



### 塩分(Na)減、カリウム(K)増を目指す

血圧を下げるには減塩とカリウム摂取が効果的です。

- |  |                        |
|--|------------------------|
| <b>Na減↓</b>  | <b>K増↑</b>             |
| 鍋物や麺類の汁は飲まない、醤油はかけずにつける                            | 野菜・果物、低脂肪牛乳や乳製品を積極的にとる |
| ※腎機能が低下している方などはカリウム摂取の制限が必要な場合があります。必ず医師と相談してください。 |                        |

### 節酒&禁煙する

お酒は少量でも高血圧のリスクを高めます。タバコは血管を収縮させるため、心筋梗塞などを起こす原因になります。

## 高血圧 + α

### ストレスも血圧を上げる

ストレスは血圧を上げる原因です。趣味の時間や、リラックスタイムをつくって意識的にストレス解消することも重要です。睡眠時間をしっかりと、質のよい睡眠でこころとからだを休めることもストレス軽減につながります。

### 正常値でも危険な場合がある?

病院では正常値なのに家で測ると高血圧の値が出る場合(仮面高血圧)があります。仮面高血圧の方も脳卒中等を起こす危険が高いため、家庭血圧で135/85mmHg以上が続く場合は受診をおすすめします。

# やりがち NG行動!?

# こうしてOK!

食品会社「ハッピー・フーズ」では、社員の健康を守るため、今日も保健師さんが社員にアドバイスをしています。

監修 帝京大学医学部  
衛生学公衆衛生学講座 主任教授  
大久保 孝義

ウサ美保健師に聞いてみた!

## 冬の**高血圧**



※ビール1缶(5%・350ml)分のアルコールを分解するのに3~4時間かかります。