

おうち時間が増えて運動不足・食べすぎ... with コロナの生活が 血圧にも影響?!

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

年間共通の対策

減塩&
野菜・果物

控えめ

●なるべく塩分は控え、野菜&果物で余分な塩分を排出

節酒・禁煙

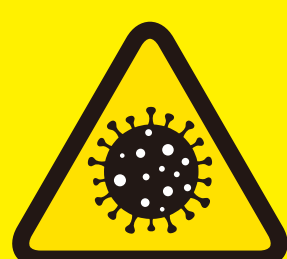
●加熱式も含め、タバコはNG
●お酒は、ビール中ビン1本、ワイングラス2杯が1日の目安

適度な運動・
適正体重

●ウォーキングなどの有酸素運動がおすすめ
●BMIが25(kg/m²)以上の人は減量に挑戦を!

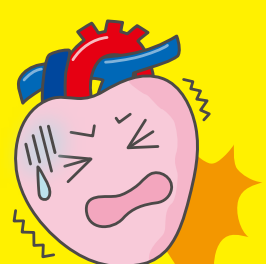
今こそ高血圧に 注意したい 2つのワケ

1 高血圧が新型コロナの 重症化とも関わっている



受診控えや薬の飲み忘れ等、高血圧を放置していると、血圧が急に上昇して、新型コロナの重症化のリスクを高める心臓病などを発症しやすい!

2 冬場は心筋梗塞・脳卒中 のリスク大



冬は急激な温度変化に伴う血管の収縮で、血圧が急上昇しやすい!
心筋梗塞や脳卒中を起こす危険性も。

with コロナ でも治療は つづける

- きちんと病院を受診し、指示通りに薬を飲む
- 受診や体調に不安があればかかりつけ医に相談(オンライン診療も利用できます)
- 熱やだるさなどがある場合は、受診前に電話でかかりつけ医に相談を

正常な
血圧

収縮期(最高)血圧
120mmHg未満
拡張期(最低)血圧
80mmHg未満

冬の対策

冷たいものは避ける

- 洗顔や水仕事はぬるま湯で
- 換気は部屋をしっかりとあためてから!

朝はゆっくり行動

- ゆっくり起き上がる
- 運動はあたたかい日中に

ふる・トイレ等は
あたたかく

熱いお湯は
避けてね!

- 入浴前に湯船のふたを開けておくのも○

けんぽお知らせ板