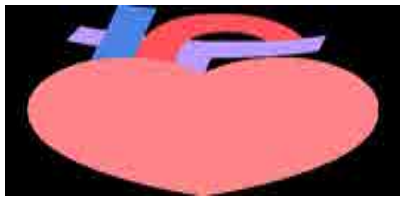
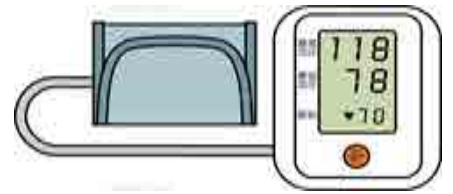


ROSSO通信 1月号



「高血圧」

～冬は特に気を付けて～



血圧が高い人にとって、冬は注意が必要な季節です。寒くなると、体温を逃がさないように**血管が収縮するため**血圧が上がり易くなります。その他**運動不足**や忘年会・新年会など、**飲酒の機会が増えること**も血圧をあげる**要因**になります。高血圧は自覚症状があまりないため放置されることも多く、心筋梗塞や脳卒中を引き起こすことのある怖い病気です。今回はそんな高血圧と寒い季節を過ごす注意点について掲載していきます。

●温度の急激な変化を避ける●

- ・室内のみでなくトイレや脱衣所も**暖める**工夫をする
- ・お風呂は**40℃以下**のぬるめのお湯に**ゆっくり**つかる
- ・早朝、布団から**飛び起きず**ゆっくり行動をする
- ・屋外に出るときはしっかり**防寒対策**をする
- ・夜間トイレにおきる時等も、**防寒対策**をする



●適度な運動●

- ・ウォーキングなどの**有酸素運動**が効果的
- ・少し汗ばむ程度のペースで、**1日20分以上毎日**続ける



●食習慣を見直し、アルコールはほどほどに●

- ・アルコールは**適量**を守る
- ・塩分は**1日10g以下**とする
(理想は**7g以下**)

