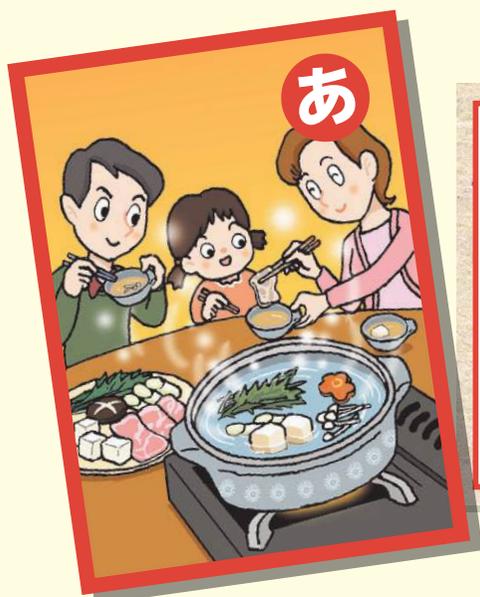


冬は気温が下がるため、血圧が高くなりやすい季節です。特に、寒さによる血管収縮や、運動不足が影響します。そこで、食事での塩分・カリウムの摂り方、日常生活に取り入れやすい運動のポイントなど、冬に血圧を上手く管理するための生活習慣をご紹介します。



カルタde健康まめちしき

テーマ：冬場の血圧管理



あ
あたたかい
汁物の塩分に
気を付けて！



体をあたためるために汁物を飲む量が増え、ついつい塩分を多く摂ってしまうことも。だしの旨味や生姜・ネギなどの香りで味をととのえるなど、味付けの面からも工夫をしましょう。



カ
カリウムの
豊富な食べ物
取り入れよう！



カリウムは、水に溶けやすく、ゆでるとお湯に流れて減ってしまいます。さまざまな食品に含まれているので、蒸す・焼く・電子レンジで加熱するなど調理方法を工夫し、効率よく摂取しましょう。

*カリウムと血圧の関係は、本誌P.12～13もご参照ください。



寒
い日も
こまめに体を
動かそう！



適度な運動は、血圧を下げる効果がありますが、冬は寒さで活動量が減りがち。
家の中でできる運動をしたり、日中の比較的気温が高い時間に外を歩くなどして、体を動かす機会を作りましょう。



冬
場こそ
こまめに水分
補給しよう！



乾燥による「かくれ脱水」にも要注意。血液中の水分が不足すると血液が濃くなり、血栓ができるリスクが高まります。
時間を決めるなどして、喉の渇きを感じる前に、意識的に水分をとりましょう。

まめ博士
のコラム



ヒートショックに気を付けて

温度が急激に変化すると、血圧も大きく変動します。
冬は家の中でも温度差が大きくなりやすく、特に入浴中の事故が多く報告されているので、注意が必要です。

＼ 今日からできるヒートショック対策 ／

- ① 脱衣所や浴室をあたため、寒暖差を最小限に
- ② 湯温は41℃まで お湯につかるのは10分まで
- ③ 浴槽から立ち上がる時は、つかまりながらゆっくりと

*高齢者は特に注意が必要なため、入浴中にご家族からの声掛けも忘れずにしましょう。



詳しい対策はこちらをCHECK!
交通事故死の約3倍?! 冬の入浴中の事故に要注意! (政府広報オンライン)

