

## 危険！冬の急な血圧上昇

### 高血圧要注意！

冬は寒さの影響で、血圧が大きく変動する季節です。寒さで血圧が上がるのは、末端の血管を収縮して、熱を外に逃がさないようにするための体温調節の関係ですが、急激な血圧上昇は、心筋梗塞や、脳卒中などの突然死も引き起こす場合もあります。日頃から血圧の高い人や、健康診断で高血圧を指摘された人などは、十分注意が必要です。



こんなとき注意！ 血圧が上がりやすいとき



強いストレスを感じたとき

朝起きて布団から出たとき

入浴後に浴室から脱衣所や寒い室内に入ったとき

トイレで排泄するとき

暖かい部屋から寒い外に出たとき

長時間サウナに入ったとき

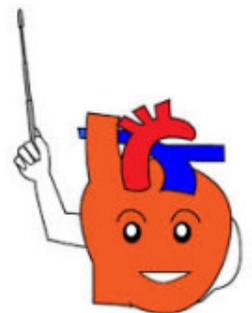
お酒を飲み過ぎたとき

血圧上昇

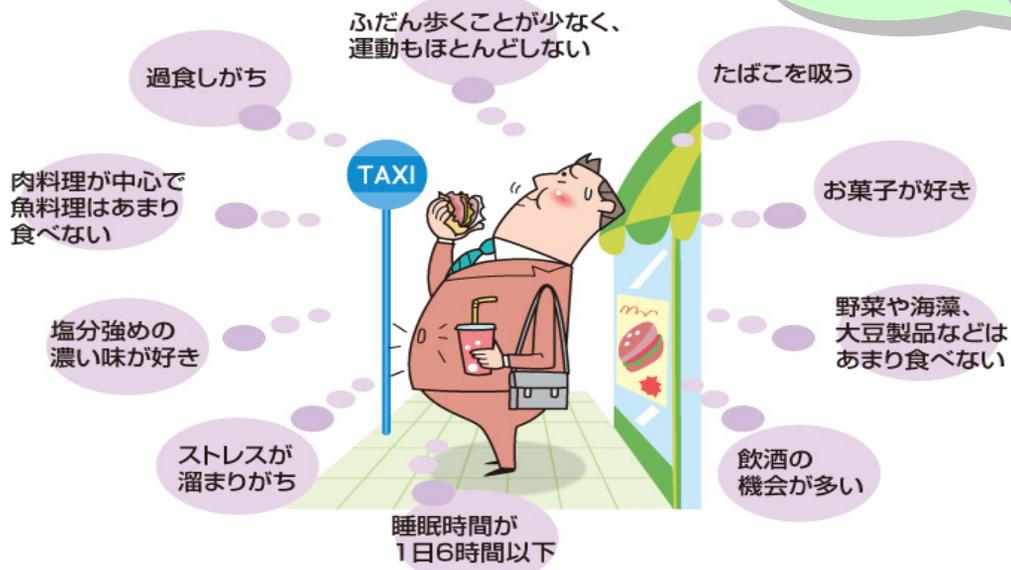


### 心筋梗塞

日本人の死因第2位の心疾患の中で、死亡率が高いのが心筋梗塞です。心臓に酸素や栄養を送り込んでいる冠動脈の血流が悪くなり、心筋が壊死するために起こります。強い胸の痛みが15分以上続くようであれば疑いがあります。すぐに救急車を呼びましょう。高齢者や糖尿病の人では、痛みを感じない場合があります(無痛性心筋梗塞)が、冷や汗やめまい、倦怠感、顔面蒼白などの症状が現れることが多いようです。最近では、動脈硬化の若年化で、30~40代でも発症する人が増加しており、動脈硬化を予防する食生活と合わせて、血圧が急上昇しないよう防寒対策も万全に行いましょう。



# 心臓病のリスクを高める生活習慣



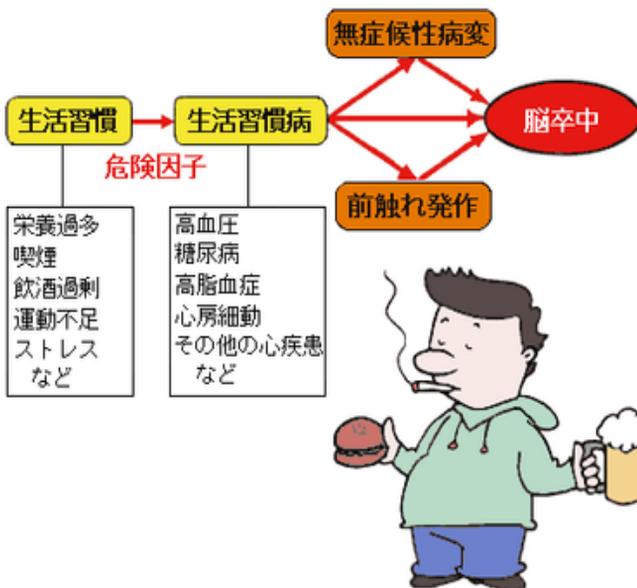
厚生労働省「生活習慣病ホームページ」より

## 脳卒中

脳卒中には、血管が破れて出血する脳出血・くも膜下出血と、血管が詰まる脳梗塞に分けられますが、冬に多いのは脳出血です。発症のピークは2月で血圧の急上昇が引き金となり、死亡率も高くなっています。特に朝の血圧が高くなる早期高血圧のタイプの人、起床後1～2時間は要注意です。脳梗塞は脳卒中全体の70%を占め脱水を起こしやすい夏がピークですが、冬場の水分摂取不足が隠れ脱水になっている場合もあります。



### ★脳卒中発症までのプロセス



### 血圧の急上昇を防ぐために

- ✓ 布団から出る前に室内を暖める。
- ✓ 脱衣所を暖め、浴室との温度差を少なくする。
- ✓ 寒い屋外に出るときはしっかりと防寒対策をする（マスク、マフラー、厚手の靴下等）。
- ✓ トイレ内や便座を暖めておく。
- ✓ 入浴前のアルコールは控える。

### 高血圧の予防方法

- ✓ 食事 : 塩分を控える  
野菜や豆類をしっかりとる
- ✓ 運動 : ウォーキングなど
- ✓ ストレス : 十分な睡眠、  
自分なりのリラックスマETHOD
- ✓ 禁煙 : 生活習慣病の最大危険因子

普段から血圧のチェックをしておきましょう！

