



# 冬の血压管理

日本の高血圧人口は約4,300万人いると推測されており、20歳以上の2人に1人が高血圧といわれています。年齢を重ねるにつれ、高血圧の人の割合は増加しますが、若年・中年の男性で、肥満が原因の高血圧も増加しています。

血圧は高いままにしておくとう動脈硬化が進み、命に関わる病気を引き起こす危険性があるため、日頃から血圧を管理することが大事です。

## 血圧とは

血圧とは、血管の中を流れる血液が動脈の壁を押しやる圧力を指します。心臓が収縮して全身に血液を送り出すときの最も高い血圧を収縮期血圧（上の血圧）と呼び、全身から戻った血液が心臓内にたまり、心臓が拡張しているときの最も低い血圧を拡張期血圧（下の血圧）といいます。

血圧は常に変動していて、緊張や興奮、激しい運動、急な温度変化、お酒の飲みすぎ、ストレスなどにより、一時的に高くなることがあります。

上の血圧が140mmHg以上、下の血圧が90mmHg以上のどちらかが該当した状態になると「高血圧」と診断されます。

## 冬に血圧管理が必要な理由

冬になるとヒートショックの事故が多発します。

ヒートショックとは、暖かい室内から寒い廊下やトイレに移動したり、寒い脱衣所で着替えた後、温かい湯船につかったりするなど、急激な温度変化によって血圧が大きく変動し、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす健康被害です。

特に、冬は入浴中に倒れる人が多いので、下記の注意が必要です。

### 入浴時のヒートショック予防のための5つの対策

- ①入浴前に脱衣所と浴室を暖かくしておく
- ②入浴前は家族に声掛けをする
- ③入浴の前後には水分補給をする
- ④湯船の温度はぬるめ（41℃以下）とし、長時間の入浴は避ける
- ⑤入浴時にシャワーやかけ湯で体を温める



その他にも、塩分を控えることや適度な運動を行い、肥満を解消するなど、自分でできる血圧の管理を続けましょう。高血圧は自覚症状がほとんどなく、自分では気付かないため、自宅で血圧測定を行うことや、毎年健診を受けることを心掛けましょう。