

# 寒さと高血圧

## 冬の血圧に注意

暖かい部屋から寒い場所への移動などによる急激な温度変化によって、血圧が上がりやすくなり、体に負担がかかります。廊下やトイレ、浴室・脱衣所も暖房するなど、各部屋の温度差をなるべく小さくする工夫をしましょう。

寒くなると、  
全身の血管が収縮して、  
血圧が上がりやすくな  
ります。



## 高血圧とは

高血圧は、日本人の生活習慣病による死亡の原因に最も関係しています。令和3年度飯塚市の特定健診の結果によると、受診者の約3割以上の方が血圧の基準値を超えています。高血圧は、不規則な生活習慣、遺伝的体質などが組み合わさって起こると考えられており、特に、気温が低くなる冬場は、血圧が高くなりやすい傾向にあるとされています。ご自身の日頃の血圧の変動を注意してみましょう。

## 高血圧になりやすい生活習慣

喫煙、ストレス、睡眠不足、運動不足、食べ過ぎによる肥満、お酒の飲みすぎ、塩分の過剰摂取など

## 家庭血圧を測りましょう！

家庭血圧とは自宅毎日同じ時間に測定した血圧のことをいいます。

普段の血圧を知ることにより、脳卒中や心臓、腎臓の病気の発症を防ぎましょう。

## 測定のポイント

- ・朝晩それぞれ2回ずつ測定し平均値を用いましょう。
- ・毎日同じ条件で測定しましょう。

朝

- 起床後1時間以内
- 排尿後
- 座って1～2分安静後
- 服薬前
- 朝食前

晩

- 就寝前
- 座って1～2分安静後



家庭血圧の基準の方が  
少し低いですね！



診察室血圧  
(病院ではかる血圧)

140 / 90mmHg 以上で  
高血圧

家庭血圧  
(自宅ではかる血圧)

135 / 85mmHg 以上で  
高血圧

(日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン2019)

## 予防・改善するために

下記の6つのことに気をつけて高血圧を予防・改善していきましょう。

### ①減塩

1日の塩分目標量は  
男性7.5g未満、  
女性6.5g未満、  
高血圧の人は6g未満です。



### ②野菜・果物の摂取

野菜や果物には余分な塩分を  
体外に出すカリウム\*が  
多く含まれています。

\*カリウム制限の方、糖尿病の方など、食事の注意が  
必要な方は主治医に相談してください。



### ③適正体重の維持

BMI\*25未満を  
維持しましょう。

\*BMIとは肥満や低体重(やせ)を判定する数値  
BMI=体重kg÷(身長m×身長m)で計算



### ④適度な運動

ウォーキングなどの  
有酸素運動を毎日30分  
または週180分以上を目標に  
日ごろから適度な運動に  
心がけましょう。



### ⑤節酒

飲酒習慣は血圧上昇の原因！  
男性は日本酒1合、  
又はビール中瓶1本、  
又は焼酎半合、  
又はワイン2杯以下。  
女性はその半分以下に。



### ⑥禁煙

喫煙は、脳心血管病の  
発症リスクも増加させます。  
喫煙の影響は、周囲にも  
及びます。



## 冬のウォーキング時の注意点

暖かい室内から寒い屋外へ出る際は  
急激に血圧が高くなる恐れがあります。  
特に早朝は血圧が上がりやすいので、  
より注意が必要です。

- 出かける前の身支度、準備運動、水分補給などを忘れずに
- 薄手の重ね着が基本です。途中で体温調節をしやすい服装で
- 帽子、手袋、マフラーやネックウォーマーなどで防寒対策を
- 積雪や凍結などによる転倒に気をつけて

## INFOMATION

### 参加者募集

いづか健幸ポイントへの参加者を随時募集しています。  
事前に電話にて申込みと説明会へのご予約をお願いします。



日 時		会 場
1月12日(木)	14:00～15:00	穂波支所
1月15日(日)	10:00～11:00	
1月20日(金)		

いづか健幸ポイントに  
ついて詳しく知りたい方



●お問合せ 健幸保健課 健幸都市係 (☎内線2167～2169)