

こんにちは。セントケアです。セントケア便りは、皆様の生活の中でご活用いただける健康や暮らしの情報を、定期的にお伝えさせていただいております。

## 冬の血圧対策でヒートショック予防！



寒い冬は血圧が上がりやすい季節です。

冬場は室内外の温度差や入浴時の急な血圧変動によって「ヒートショック」が起こりやすく、心筋梗塞や脳梗塞など重大な事故につながることがあります。今月は、冬の血圧トラブルを防ぐためのポイントをご紹介します。

### 冬に血圧が上がりやすい理由

私たちの体は、寒さを感じると体温を維持しようとします。体の表面にある血管が収縮することで、体の中心部に血液を集め、熱を逃げにくくします。血管が収縮すると、血液が流れる道が狭くなるため、血液が流れにくくなり、血圧上昇につながります。

また、冬は外出が減って運動不足になることや、鍋料理など塩分を多く含む食事をとる機会が増えること（塩分を摂りすぎると体内の水分が増え、血液量が増加して血圧が上がります）など様々な要因が重なることで冬は高血圧になりやすいのです。



### ヒートショックとは？

ヒートショックは『急激な温度変化により急激に血圧が上下することで、心筋梗塞や不整脈、脳出血・脳梗塞などの発作を起こすこと』です。寒いときに血管が収縮することは左に記載しておりますが、逆に暖かい場所に移動すると、血管が広がって血圧が下がります。



急激な温度変化によって血圧が上昇と低下を繰り返すことで負担がかかり、心筋梗塞や不整脈、脳出血・脳梗塞を誘発します。自宅内では暖房の効いたリビングから移動した先の廊下やトイレ、特にお風呂で頻発します。

### 冬の血圧変動を抑えるポイント

#### ■室温の差を少なくする

リビングの温度と脱衣所、浴室の温度差が大きいと、ヒートショックのリスクが高くなります。入浴前にヒーターなどで脱衣所や浴室を暖めましょう。室温は18℃以上を目安に暖めます。



#### ■入浴時のポイント

お湯の温度は41℃以下に設定し、熱すぎるお湯は避けましょう。入浴前にシャワーで足元から温めると、急な血圧変動を防げます。長湯は避け、10分以内を目安にしましょう。入浴前後の水分補給も忘れずに。



#### ■軽い運動で血流改善

寒いと外出が億劫になり、おのずと運動量が減ってしまうことがあります。運動量が減ってしまうと血流が滞り、血圧が高くなる原因となってしまいます。ウォーキングなど軽めの有酸素運動をするように心がけましょう。でも寒いときは外に出たくない、という方におすすめの室内トレーニングをご紹介します。

#### ふくらはぎの筋肉を鍛える！つま先立ちトレーニング

ふくらはぎは「第二の心臓」と呼ばれています。私たちの体内では血液が循環していますが、心臓から送り出された血液は動脈を通して、からだの末端へと向かって流れています。末端に到達した血液は静脈を通して心臓に戻りますが、足先まで流れた血液を心臓に戻すために、ふくらはぎの筋肉がポンプのような役割を担っています。ふくらはぎの筋肉を鍛えると、特に下半身の血流が良くなり、高血圧や動脈硬化の予防につながります。

##### ■立って行う つま先立ちトレーニング

- 椅子の背もたれや、壁などに両掌を当ててまっすぐに立つ
- 両足のかかとを上げて10秒間キープし、その後ゆっくりかかとをおろす
- 1と2を5回繰り替えす



##### ■座って行う つま先立ちトレーニング

- 椅子に浅く座り、背筋を伸ばす
- と3は上記と同様に行う

