

コラム①

血圧を測る習慣をつけましょう！

自宅でも！運動教室の前にも！



夏は血圧が変動しやすい?!

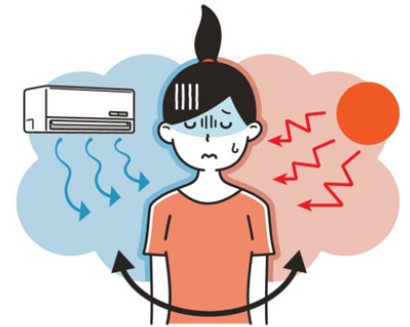
一般的に夏は血圧が低く、冬は血圧が高くなりやすいといわれていますが、酷暑やエアコンの普及などにより、夏場ならではの血圧変動も注目 されつつあります。

夏に血圧下がる原因

- 気温が上がリ、体内の熱を放散するために血管が拡張する
- 汗を多量にかくと、血管内の水分と塩分を失う

夏に血圧上がる原因

- 暑さの厳しい屋外から冷房の効いた部屋に入ったときの温度差で血管が収縮
- 暑い空間と涼しい空間を行き来していると、自律神経のバランスがくずれ血圧のコントロールや体温調節に不調をきたす。



● 対策方法

① 温度差を小さくする

設定温度は26～28℃、外気との温度差は**5℃以内が目安**
冷房の効いた場所へ出かける時は、羽織れるものを持っていき、温度差を小さくする。

② 水分補給

汗をかいた後はもちろん、**汗をかく前にも適量の水分補給をこまめに！**
ただし、心臓や腎臓疾患などで水分摂取に制限がある人は、
水分補給の方法を必ず医師に相談を！

③ 運動

ウォーキングキングなどの有酸素運動が**血圧のコントロールに効果的！**
ただし、できるだけ涼しい時間帯や屋内で行い、熱中症対策を！

④ 日々の血圧計測

毎日計測する習慣をつけ、なるべく同じ時間帯・環境で計測することで、数値に大きな変動があった場合にすぐに対応が可能です。

**血圧が下がりやすい夏ですが、高血圧の人油断せず、
血圧の急激な変動に気を付けて乗り切りましょう！**