

冬場の高血圧

日に日に寒さも厳しくなり、ストーブやこたつが欠かせない時期になりました。

この時期に増えてくるのが脳卒中や心筋梗塞です。これらの病気を引き起こす背景には高血圧が潜んでいます。特に冬は血圧が高くなりやすいといわれます。

血圧とは、心臓から送り出された血液が血管の内壁を押す力のことです。心臓は収縮と拡張を繰り返して血液を全身に送り出しています。

血圧が心臓の収縮により最も高くなったときの値が『最高血圧』、心臓の拡張により最も低くなったときの値が『最低血圧』です。

血圧の値に影響を与えるものに「血管の収縮」「血液の量」「血液の質」があります。これらの項目と冬との関係を考えてみましょう。

血管の収縮と寒さ

寒くなると体は体温を逃さないように血管を収縮させるため冬は血圧が上がります。また、暖かい場所から寒い場所へ移動するなど極端な温度差がある場合にも血圧は変動します。屋外へ出るときはもちろんですが、室内でも暖房のきいた居間や自室などからトイレや廊下、浴室など暖房が不十分な場所へ移動する時にも注意が必要です。室内をあらかじめ暖めておくなどして温度差が少なくなるよう工夫をしましょう。

血液の量・血液の質と冬の生活習慣

血管の中を流れる血液の量が増えると血管にかかる圧力が増し、血圧が上がります。では血液量が増えるのはどのようなときでしょうか？

①塩分の取りすぎ・アルコールの多量摂取

塩分やアルコールなどは水分を引き寄せる性質があり、多量に摂取すると血液量が増えます。

②体重の増加

血液量は体重のおよそ 1/13 と言われます。食べ過ぎ・運動不足により脂肪細胞が大きくなると体重が増え、血液量も増えます。

また血液の質も重要で、血糖や中性脂肪が多く血液がドロドロ・ベタベタしていると、血管を流れにくくなります。その分心臓は血液を押し出す力を強めるため、血圧が高くなります。

年末年始は忘年会や新年会、クリスマスやお正月とイベントも多く食生活も乱れやすくなるため特に注意が必要です。

日ごろから自分の血圧を知りましょう

高血圧は自覚症状がありません。また 1 回の測定で判断することもできません。

そのため、日ごろから家庭でも血圧測定をして普段の血圧の状態を正確に把握しておくことが大切です。

正常血圧の目安（家庭で測定した場合）

65 歳未満：最高血圧 125 未満 / 最低血圧 80 未満

65 歳以上：最高血圧 135 未満 / 最低血圧 85 未満

■お問い合わせ先 健康推進課 健康推進係 TEL (62) 1111 (内線 122・123)