



はじめまして！

川島地域ケアプラザに新しく入りました、保健師の石澤です。

皆様の健康づくりのためにお手伝いさせていただきます！宜しくお願いします！

冬は血圧にも注意が必要です

皆さん、冬は他の季節に比べて血圧が高くなることはご存じですか？

血圧とは心臓から送りだされた血液が血管壁を押しやる力をいいます。

冬は寒いために、熱が身体の外部へ逃げようとするのを阻止しようとして血管が収縮して細くなります。

すると、心臓は細い血管に血液を送るためにより大きな力（血圧）を使い、血圧が高くなります。

心臓や脳にも血管が巡っているので、心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高まります。

また、忘年会や新年会で食べ過ぎて塩分や脂肪の摂取量が多くなることによって血圧が上がります。



ホースでの解説



下の絵のような状況で血圧はグンとあがるので注意が必要です。

冬はインフルエンザやノロウイルスも流行してきます。水分をしっかりと、手洗い・うがい・健康管理に注意して寒い冬を乗り切りましょう！！

血圧が上がしやすいとき



川島地域ケアプラザ
包括支援センター
TEL：045-370-1550