



# 問屋町 第17号

## すこ 健やかLetter

発行日：2017年11月20日 発行元：協同組合青森総合卸センター



朝晩急激に冷え込むようになり、青森の市街地にはとうとう雪が積もりました。また長い冬が訪れようとしています。今回は、寒い季節に上がりやすい「血压」についての特集です。皆さん「血压サージ」ってご存知ですか？

## 血压サージにご用心！

### ～命を縮める血压の高波～

普段は穏やかな血压が、まるで大波のように急上昇する「血压サージ」。血压が高めの人はもちろん、正常な人にも起こりうる現象です。この現象が長い間頻繁に繰り返されると、血管にダメージを与え、脳卒中や心筋梗塞等の命にかかわる病気のリスクを高めることが、最近の研究で明らかになってきました。



## 血压サージ対策の2つのポイント

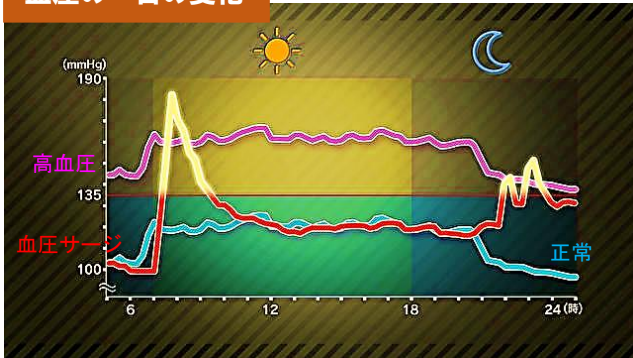
① 血压を測定し、自分が「血压サージ」を起こしているか調べてみましょう。血压サージが起こりやすい早朝がおすすめ。5日間測り、最高135mmHg以上が頻発し、血压の変化の幅が20mmHg以上なら注意が必要です。

② 血压サージは飲酒や喫煙、ストレス等の要因で血压上昇が重なると起きやすくなります。生活習慣を見直すと共に、タオルグリップ等の家庭で簡単にできる血压上昇を抑制する方法を実施してみましょう。

詳しくは裏面をご覧ください。

# 血圧の危険な急上昇「血圧サージ」

血圧の一日の変化



健康な人でも、血圧は一日の中でゆるやかに変動しています。日中は活動しやすくするために上昇、夜は休息のために低下します。この変化を司る交感神経は、飲酒や喫煙、ストレス等の要因で異常を起こし、血圧を上昇させます。この小さな血圧上昇の積み重ねで、血圧サージは起こりやすくなります。また、もともと高血圧の人は血圧サージの影響がでやすいので、要注意。

最近の研究で、血圧サージは長期間繰り返されると、脳卒中や心筋梗塞のリスクが正常な人の約2.5倍に高まることがわかりました。

## 朝の血圧を測定



最高 **135mmHg** 以上が頻発

5日間の幅が **20mmHg** 以上

→ **「血圧サージ」危険あり**

血圧サージが起きやすい早朝に、自分で調べてみましょう。

# 血圧上昇の要因と抑制する方法

## 血圧上昇の要因

加齢	塩分	喫煙
肥満	飲酒	ストレス

血圧上昇の要因が複数当てはまるような人は、生活習慣を見直しましょう。また、血圧サージが起きやすい朝の生活習慣に気を付けましょう。

## 血圧上昇を抑える豆知識

◎ タオルを握る

### タオルグリップのポイント



親指と他の指がつかない太さ

2分間握る

左右2回ずつ計4回

1日おきに4週間

◎ 深呼吸をする



◎ 早起きする



◎ スリッパを履く



◎ ベルトを緩める

