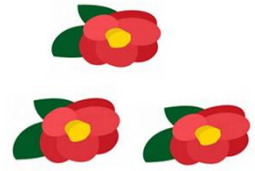


1 月 ほけんだより 担当 垣端



皆様、今年もよろしくお願ひいたします。寒くなりましたが、血圧が高い人にとって寒い冬は少し注意が必要な季節です。寒くなると体温を逃がさないように血管が収縮するため血圧が上がりやすくなります。今回はそんな高血圧と寒い季節を過ごす注意点についてお話したいと思ひます。

1. 食塩摂取量が多い

日本人の高血圧の最大の原因は、食塩摂取量の多さです。

2. なりやすい体質

家族は生活習慣も似ています。家族に高血圧の人が場合には習慣を見直してみることも大切です。

3. ストレスが長期間にわたって続くと、ストレスに弱いタイプの人には慢性的な高血圧状態になりやすい傾向がみられます。血圧が高めになっている場合には、ストレスも疑ってみて、積極的に気分転換を図ってみるのもひとつの方法です。高血圧は予防も改善も可能な病気ですので毎日の生活習慣を見直すことは1つの方法かもしれませんね。

◆ 1月の予定 ◆

16(水)から 18(金)体重、血圧測定 25(金)内科健診機員医師来所・
11(金)三浦医師来所予定