



肌寒い日が増え、冬の訪れを感じる季節になりました。冬の始まりは、血圧が変動しやすく、注意が必要な時期です。今回は寒い冬を健康に過ごすためのポイントをお伝えします！

脳卒中&心筋梗塞にご注意！！



寒さが血圧を高くする!?

気温が低くなると、寒さから身体を守るために、末梢血管（手足の先などにある細い血管）を収縮させます。血管が収縮すると、同じ量の血液を送り出すために、心臓はより大きな力が必要となります。その結果、血圧が上昇します。



脳卒中も心筋梗塞も冬の初めに起こりやすい



血圧が季節によって上がったり下がったりすることを、血圧の季節変動といいます。血圧が高いことで起こりやすい脳卒中や心筋梗塞などの発症も季節変動の影響を受けます。血圧の上がりやすい冬の初めは、発症リスクが高まるため注意が必要です。



脳卒中&心筋梗塞を予防するための6つのポイント

寒暖差を避ける

着るものや部屋の温度をこまめに調節し、急激な血圧の変化を防ぎましょう。

ヒートショックに注意



血圧を測る



自分の日々の血圧変動を知ることが大切です。1日2回（朝と寝る前）血圧を測ることを習慣にしましょう。

食生活を見直す

1日3食バランスのとれた食事をとりましょう。塩分のとりすぎには気をつけましょう。



飲酒は控えめに

大量のアルコール摂取は血管を収縮させ、血圧を上げてしまいます。適量飲酒を心がけましょう。



禁煙



喫煙は脳卒中や心筋梗塞の最大の危険因子です。禁煙することで大幅にリスクを減らすことができます。

適度な運動

適度な運動は血圧を下げる効果があります。ただし、急激に力を入れるような運動は避けましょう。



令和7年10月15日(水)第4回元気からだ塾を開催しました!!

【テーマ】『高齢者の身体づくり』～専門家に学ぼう、運動と食事の正しい知識について～

point

- 1日3食バランスのとれた食事をとりましょう。
- 身体と脳を動かすエネルギー源である「主食」をしっかり食べましょう。
- 良質な「たんぱく質」をとりましょう。フレイル予防では、1.2g/kg体重/日以上が有効とされていますが、とりすぎには気をつけましょう。
- 「鉄分」が豊富な食品を食べましょう。手軽にとることができる納豆をいつも冷蔵庫に入れておくとい良いでしょう。
- 乳製品で「カルシウム」、野菜・果物で「ビタミン」をとりましょう。
- 喉が渇く前に水分をとりましょう。ちょこちょこ飲みがオススメ!

運動前にゆで卵を1個食べると筋力維持・身体機能向上が期待できます!



講師：かねこクリニック
健康増進施設ウェルネスジム KANAHA
管理栄養士 北島 ゆかり氏