R7.10月発行 にしG0健母だよ

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&心筋梗寒を予防するための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

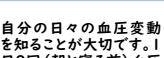
く ヒートショックに注意



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 あげてしまいます。適量 飲酒を心がけましょう。

血圧を測る 👺



日2回(朝と寝る前)血圧 を測ることを習慣にしま 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。

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。

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!!

『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~ 【テーマ】

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
- 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
- ■「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よいでしょう。
- 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!



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