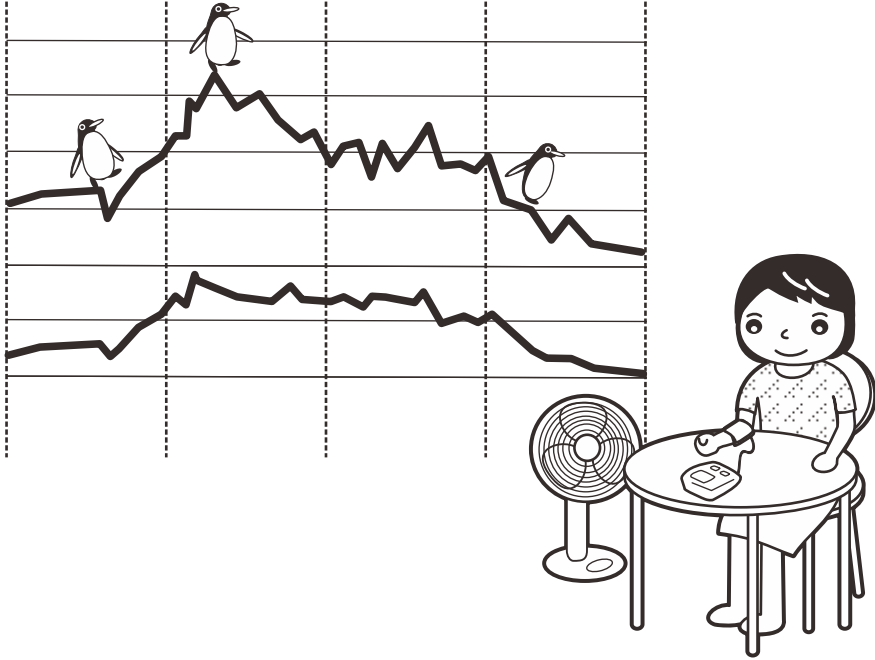
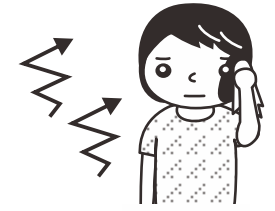


夏の高血圧



気をつけたい夏の血圧

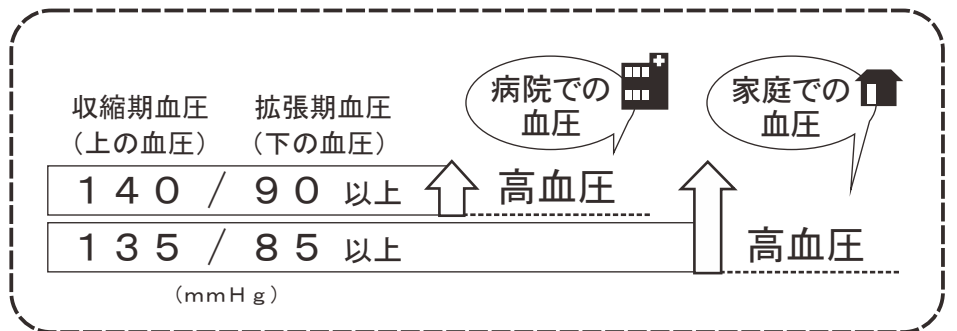


通常、血圧の値は1日の間で変動しています。さらに、年間を通して変動します。一般的に夏は血圧が低く、冬は高くなりやすいと言われていました。しかし近年、脳卒中や心筋梗塞の夏の発生率が高く、夏の血圧の変動が大きいことが原因のひとつと考えられています。夏でも油断せず、季節に応じた血圧管理が大切です。

●高血圧を放っておくと ---さまざまな合併症---

血圧が高くなると血管に負担がかかり、動脈硬化が進んで、部分的に血液の巡りが悪くなります。その結果、脳出血や脳梗塞などの脳血管障害、心筋梗塞や狭心症などを引き起こします。他に高血圧性の心肥大や腎障害などの原因にもなります。

●高血圧の診断基準 ---家庭と病院の測定値で判断する---



日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2014」より

宣言
 明るい笑顔
 すぐ返事
 伝える元気

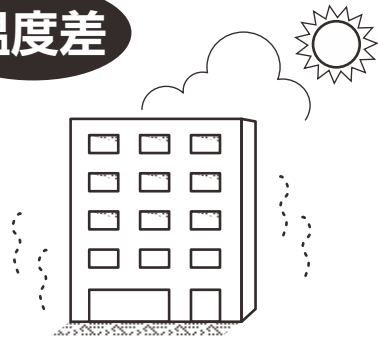
かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

なぜ夏にも注意が必要？

気温の高い日は特に高血圧に気をつけなければなりません。それは、こんな理由からです。

温度差



冷房が効いた室内と気温が高い屋外との激しい温度差によって、血圧が急激に変動しやすくなるため。

発汗



たくさん汗をかくと体の水分が不足して血液の流れが悪くなり、血圧が上がったり血管が詰まりやすくなるため。

季節の変化に体が慣れないうちに、大幅な気温の変化がたびたび起こると、脳卒中や心臓発作などを発症しやすくなります。

前日に比べて最高気温が5℃以上低い、または5℃以上高い日は、「脳卒中注意報」「脳梗塞注意報」だと考え、体調に気を使うようにしましょう。

夏の高血圧対策は次ページへ→

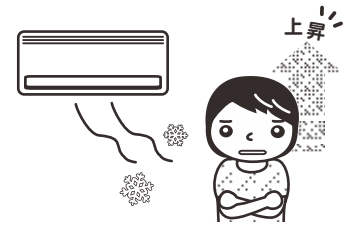


夏の高血圧対策

初期の高血圧は気づきにくく、自覚症状がほとんどありません。血圧の上昇を予防する「夏の過ごし方」や生活習慣を見直し、できることから始めてみましょう。

温度

冷房の効きすぎは、体を冷やして血管を収縮させる。急激な温度の変化は、血圧が変動しやすい。



室温を下げすぎない。設定温度の目安は26～28℃。外気との激しい温度差にも注意。

冷房の効いた所へ出掛けるときは、上着やストールなどはおれるものを持って行きましょう。

就寝時

冷房をつけたまま寝ると、眠っている間に血圧が上がることもある。



できれば冷房は寝る前に切り、扇風機をつける。風が一か所に続けてあたらないようにする。

エアコンのタイマーや首振り機能を利用して、体が冷えすぎないように調節しましょう。

運動

毎日の運動療法は、きつくて続かない。
また、激しい運動をすると
血圧が上昇してしまう。

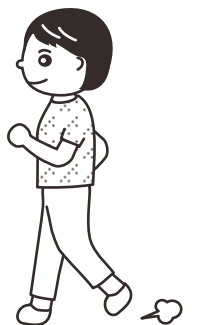


血圧のコントロールには
有酸素運動が効果的。
ウォーキングや軽い水泳など、
適度な運動を週に3回位する。

ウエイトトレーニングのように
息を詰め、力をこめて集中して
行う運動は、血圧が急上昇
しやすく、危険を伴います。
心臓への負担も大きいので
おすすめできません。

●運動の目安 ---無理をせず、つらくない運動を続ける---

ウォーキング



1日に
30分以上

できるだけ涼しい時間に行いましょう。
屋内で歩いてOK。

水泳



1日に
約30分

水に顔をつけて泳がず、
水中歩行だけでも運動
になります。

重度の高血圧の方や服薬中の方、他の疾患のある方は、運動を始める前に
かかりつけの医師に相談しましょう。体調に不安を感じたら中止しましょう。

水分補給

汗をかくと血液濃度が高くなり
血圧が上がりやすい。



適量の水分を
こまめに摂る。

汗をかく前に飲むことが大切です。
運動をする時は、運動の前後や
運動中にも水分を補給しましょう。

高齢になると喉の渇きを感じにくく、
脱水症状を起こしやすい。



「喉が渇いた」と感じる
前に、意識して水分を
摂ることが大切。

毎日決まった時間にお茶を飲む、
出掛けるときは飲み物を持って行く
など、水分を摂り忘れないように
工夫しましょう。

●水分を摂るとき注意したいこと

汗をかくと、水分とともに塩分やミネラルも失われ、熱中症になる
恐れがあります。しかし、日本人は平均1日10グラム以上の食塩を
摂取しており、必要量を大幅に超えています。激しい運動などで、
よほど多くの汗をかかない限り、夏でも塩分を多めに補給する必要
はありません。水分は一度に摂るのではなく、2時間おきにコップ1杯
程度を飲むなど、こまめな補給を欠かさないようにしましょう。
また、甘い飲み物やアルコールは控えめにしましょう。

重度の高血圧の方や、他の疾患のある方は、かかりつけの医師の指示に従いましょう。

夏の減塩

●塩分を減らすコツ ---食塩の摂取は1日6グラム未満に---

🔑 香りや食感を活かす

酸味、辛み、コク、香ばしさ、食感など、料理をおいしくいただく方法はいろいろあります。味つけは薄めにし、スパイスや香味野菜、食感などで工夫しましょう。青じそやみょうがの爽やかな香りは、食欲アップにもおすすめです。

(例)夏の香味野菜

- みょうが
- 青じそ
- しょうが
- 青ねぎなど



🔑 調味料を工夫する

調味料は、しっかりはかりましょう。ごま油でコクをプラスしたり、仕上げに少量のしょうゆで風味づけするなど、調味料が直接舌にふれるようにすると味が濃く感じます。たれやソースは上からかけずに、分量を決めてつけながら食べると、少ない量で満足できます。プレーンヨーグルトを調味料代わりに混ぜて使えば、減塩と夏バテ予防効果が期待できます。

(例)ヨーグルトだれ

- ヨーグルト+
- ポン酢、しょうゆ
 - 鰹節、しょうゆ
 - マヨネーズ
 - 辛子明太子
 - 練りからし
 - カレー粉 など



🔑 夏野菜で塩分を排出

枝豆、きゅうり、トマト、なす、ピーマンなど、太陽の光をたっぷり浴びた夏野菜は、体内の余分なナトリウムを排出し、血圧の上昇を防ぐ「カリウム」を豊富に含んでいます。血圧改善の近道に、おいしい旬の野菜を積極的に取り入れましょう。

(例)カリウムを多く含む食品

- 枝豆、きゅうり、トマト、なす、ゴーヤ、ピーマン
- 海藻類
- バナナ など



夏の減塩

●かんたん減塩レシピ ---加熱しないで作れる夏レシピ---

夏野菜のんにくしょうゆ漬け (塩分0.2g/1人)



《材料》 2人分 きゅうり 100g、セロリ 20g
みりん 小さじ1/2、減塩しょうゆ 小さじ1
鷹の爪 適量、おろしんにく少々

《作り方》 ①きゅうり・セロリを乱切りにする。
②みりん・減塩しょうゆ・鷹の爪・んにくを合わせ、①を漬ける。

もずくとトマトの酢の物 (塩分0.6g/1人)



《材料》 2人分 もずく酢(市販品) 1パック
トマト 小1/2個、玉ねぎの薄切り 少々

《作り方》 ①トマトは1cm角に切る。
②もずく酢・玉ねぎと①を混ぜ合わせ
冷蔵庫で30分冷やす。

マグロのカルパッチョ (塩分0.5g/1人)

《材料》 2人分 マグロの刺身 10切れ
万能ねぎ(小口切り) 4~5本分
黒こしょう 小さじ1/4、しょうゆ 小さじ1
オリーブ油 大さじ1と1/2

《作り方》 ①小皿にしょうゆと黒こしょうを入れ、オリーブ油を少しずつ加えて混ぜ、たれを作る。
②お皿にマグロを並べ①のたれをかけ、上に万能ねぎをたっぷりのせる。

