

# 冬に聞いてほしい 血圧のはなし

地域・企業健診センター 健診看護課 林 実加

冬と血圧の関係をご存じですか？  
冬は高血圧になりやすい季節なのです！

## 血圧を上げる要因

- **寒暖差**  
寒いと体温を逃さないように血管が収縮して血圧が上昇します。暖かいところから寒いところへ移動すると、血圧が急激に変化します。
- **肥満**  
寒いと外に出かける機会が減り、運動不足になりがちです。運動不足による肥満は高血圧を招きます。
- **食生活の乱れ**  
忘年会、新年会シーズンにより飲酒量と塩分摂取量が増えると、血圧が上昇しやすくなります。



高血圧かどうか気づくには、ご自宅で定期的に血圧測定をすることが大切です  
定期健診だけでなく、自宅でも血圧を測って自分の血圧を知りましょう



### 1日朝夕2回

- 朝** ▶起床後1時間以内  
▶排尿後  
▶朝食前  
▶朝の服薬前
- 夕** ▶就寝前  
▶入浴や飲食の直後は避ける

### 測定のポイント

- ▶いつも同じ腕・姿勢
- ▶測定中は会話をしない
- ▶座って1～2分安静
- ▶足を組まない

## 冬に起こりやすいヒートショック

1月は夏場と比べて入浴中に心肺停止となる数が約11倍になります。大きな気温の変化により急激に血圧が変動し、心筋梗塞や不整脈、脳卒中を引き起こすことをヒートショックと呼びます。

ヒートショック対策として、浴室や脱衣室、トイレを暖房器具で温めることや、シャワーを使って浴槽にお湯を張ることも有効です。

万が一、意識があってもろれつが回らない、体の一部でも力が入らない、頭や胸に痛みがあるなどの症状がある場合は、迷わず救急車を呼んでください。

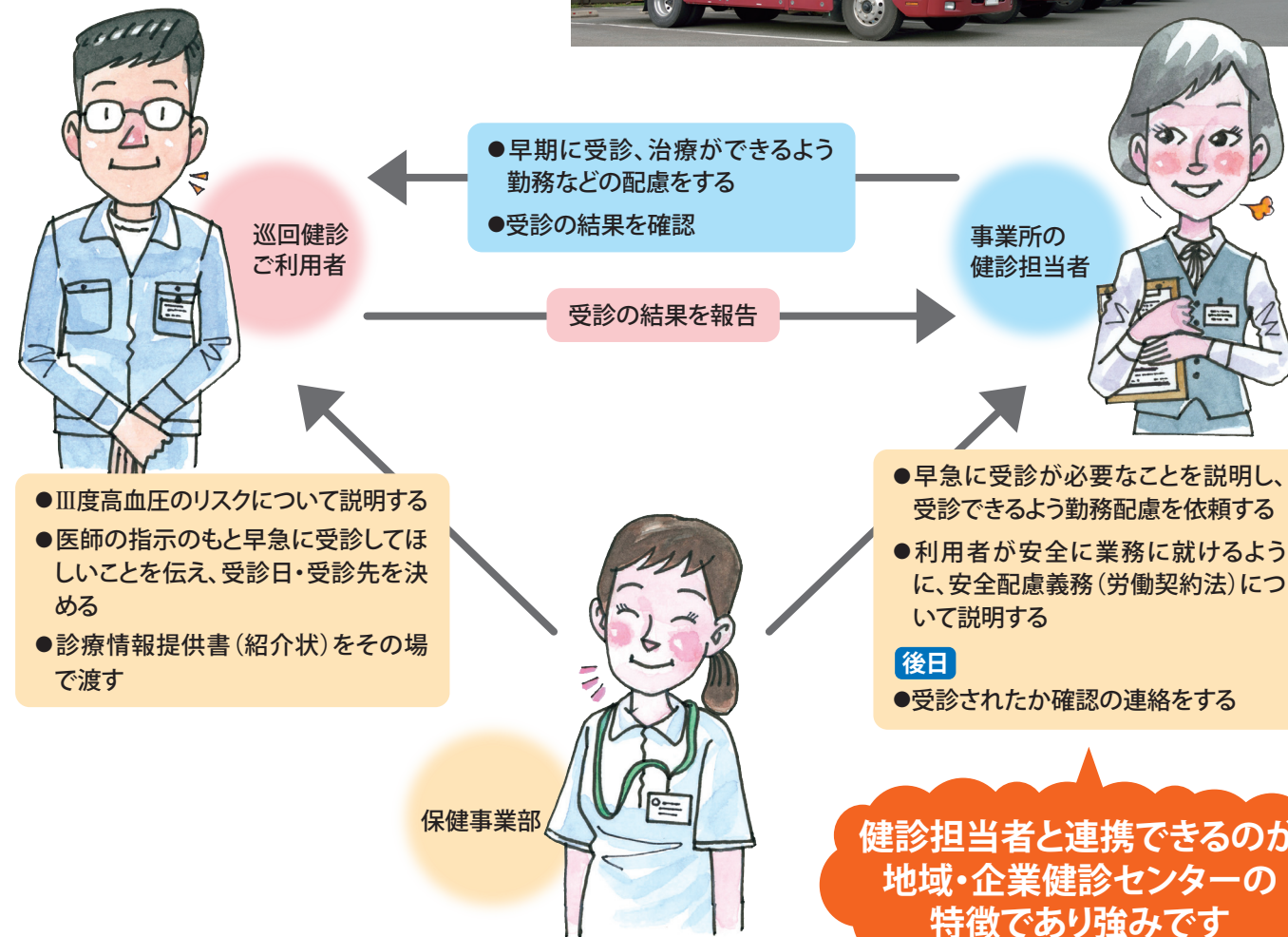
参考：厚生労働省、東京都健康長寿医療センター



## 地域・企業健診センター 健診看護課の高血圧への取り組み

Ⅲ度高血圧(180/110mmHg以上)は脳・心血管疾患の発症リスクが非常に高いため、早期に受診することが重要です。

確実に受診をしていただけるように事業所の健診担当者と協働・連携を図り、受診勧奨をしています。



健診担当者と連携できるのが  
地域・企業健診センターの  
特徴であり強みです