



ひっそりと忍び寄る“高血圧”

わが国では成人の3人に1人、3,000万人以上が高血圧に該当していると言われています。しかし血圧があがったところで、自分自身で気付くことはめったにありません。健康診査や別の病気で受診した時に指摘されて知ることが多いようです。というのも、血圧が高くて体のどこかが痛む、機能が低下するといった日常生活の不都合がほとんどないからです。では、血圧が高いと何がいけないのでしょうか？

なぜいけない？高血圧

血圧が高くて問題なのは、**動脈硬化**を引き起こすこと。高血圧が続くと、その圧力に耐えようとして動脈の血管壁が厚くなり、血液の通り道が狭くなります。すると、コレステロールなどの脂質がたまりやすくなり、さらに通り道は狭くなって血圧も上昇します。この悪循環を放っておくと動脈硬化はひどくなり、脳や心臓の病気を引き起こしてしまいます。これが高血圧の怖いところなのです。

デリケートな血圧の“敵”とは…？

血圧はとてもデリケートです。例えば、朝と午後の違う時間帯で数値は異なるし、せきやくシャミをただけでグンと上がることもあります。とくにやっかいなのは冬の寒さです。気温が低くなると交感神経が緊張して血管収縮を起こし、血圧が上がります。

冬になると心筋梗塞などの発作で救急車で搬送される方が多いと言いますが、それも寒さから血圧が上がるのが原因です。

重大な事態に陥るのを防ぐためにも、冬の高血圧は特に注意が必要です。

○こんなシーンにご注意！

- 👉 入浴時、脱衣所で服を脱ぐとき
- 👉 夜中にトイレに行くとき
- 👉 上着をはおらずに庭やベランダに出るとき
- 👉 暖房がきいた車から降りて、寒い駐車場を歩くとき



2歳6ヶ月児歯科検診 むし歯ゼロで ニコニコ笑顔



坪谷 琉希くん（川目）

家の中は場所によって温度差があります。特に玄関や浴室、トイレは居間などに比べ室温が低い場合が多いので、脱衣所に小さなヒーターを置くなど、なるべく保温に努めるようにしましょう。また、室内が暖かいたときは、うっかりそのまま外に出てしまいますが、冬の外気は健康な人でさえ心臓が締めつけられるように感じるもの。

上着やマフラーなどで防寒を怠らないようにしましょう。

寒いからといって家にばかり閉じこもっていると運動不足を招きます。

なるべく体を動かすことを習慣にしましょう。また、新年会など飲酒の機会が増えることも血圧を上げる要因になります。アルコールは適量を守りましょう。

