

～急激な寒暖差で血管がもろくなる?!～

# 冬の血压トラブルにご用心



急激な寒暖差に触れると、血压が急上昇して脳卒中や心筋梗塞のリスクを高めるといわれています。特に高血圧の方や高齢者は動脈硬化が進みやすく、血管が硬くなったり、詰まったりする可能性があるため、寒さ対策や生活習慣の改善をすることが大切です。

## 冬の高血压に要注意!

寒さを感じると血压が上がるのは、体温を一定に保つために血管を収縮させ、血管内を流れる血液を減らすことにより、できるだけ熱が体外へ逃げないようにしているからです。さらに、冬の時期は次のような場面で高血圧になりやすいため、注意が必要です!

### 自宅内での温度差



居間を暖めても、廊下などの寒い所に出ると、寒暖差により血压が上昇する。

### 入浴時の温度差



脱衣時の寒さやお湯の熱さによる急激な温度変化でヒートショックを起こす。

### 塩分の多い食事



冬は鍋やシチューなど塩分の多い食事が増えることで血压が上がりやすくなる。

### 運動不足

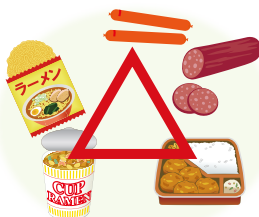


運動不足によって発汗が少なく、体重も増加傾向にあるため、血压上昇の原因に。

## しなやかな血管を保つ食生活

正常な血管は血管壁がしなやかで血液の流れもスムーズです。寒さによって急な血压上昇が起こっても血管がもろくならないように、日々の生活習慣を見直していきましょう。

### 塩分のとり過ぎに注意



味の濃い料理、インスタント食品や加工食品は控えめに。季節の食材や酸味、辛味を上手に使って、積極的に減塩しましょう。

### 強い血管をつくる食材を積極的に!



魚類・大豆・豆製品・野菜など、血管を強くするのに役立つ食材を中心に、バランスの良い食事を意識しましょう。

### ストレスを減らし、睡眠をたっぷり



多忙な生活や精神的な緊張は血压に影響します。息抜きできるように心掛け、睡眠時間は十分に。

### 禁煙する



喫煙は血管を収縮させ血压を上げるうえ、寒いベランダなどでの喫煙はさらに血管にダメージを与えます。

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ  
社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。

お問合せ先・担当者



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3  
TEL 03-6737-7777 (代表)

www.axa.co.jp/