

冬場に気をつけたい 高血圧症!

冬になりお鍋やお味噌汁もおいしい季節、
気をつけたいのは塩分の取りすぎですね。

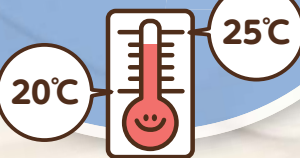
私たちの一工夫

体を温めるためにしょうが湯を作り飲んで
います。薬味としてネギ、しょうが、
大葉をよく使います。お味噌汁にしょうがの
しぼり汁を入れるとみその量が少なく体も
ポカポカになりますよ。

減塩料理アドバイザー



血圧を測る場合は
暖かい場所
(室温20~25℃)で



お風呂に入るとき
は浴室を暖かく
してヒートショック
に備えましょう。



しょうがや香辛料
など血圧を上げず
に体を温めるもの
をとみましょう。



の知恵ですね。
塩、醤油、味噌は血圧を上げます
が、生姜、唐辛子、香辛料は血圧を上
げず体が温まる生活



要です。
次はヒートショック。お風呂に入
る前、脱衣所、浴室が冷えすぎてい
ませんか。寒さと風呂の暑さの落差
で脳卒中が起きやすいのです。風呂
のふたを開けておいたり、脱衣所暖
房を入れておいたりなどの注意が必
要です。

測ってください。入院患者さんは、
布団の中にいて看護師に測っても
らっていますよ。
これはヒートショック。お風呂に入
る前、脱衣所、浴室が冷えすぎてい
ませんか。寒さと風呂の暑さの落差
で脳卒中が起きやすいのです。風呂
のふたを開けておいたり、脱衣所暖
房を入れておいたりなどの注意が必
要です。

これから寒くなり脳卒中、心筋梗
塞がぐんと増える時期です。

冬場における 高血圧症の注意点



北病院 循環器内科医師
浅海 嘉夫

目が覚めてトイレに行つて、その
あと1時間以内、食事前に血圧を
測ってほしいのですが、朝はひんや
りしていて、室温20~25℃で測れと
いうには寒すぎます。そんな時は
トイレの後、布団の中に戻り血圧を
測ってください。入院患者さんは、
布団の中にいて看護師に測っても
らっていますよ。