

冬と高血圧



1日の中でも血圧が変動するように、季節によっても血圧は変動します。血圧が高い人にとって寒い冬は注意が必要な季節です。症状が少なく放置されやすい高血圧ですが、心筋梗塞や脳卒中の引き金にもなる怖い病気です。日常生活を見直して、予防に努めながら冬を乗り切りましょう！

▼冬に血圧が高くなる原因▼

①血管収縮

・寒さを感じると体温の発散を防ごうとする

・体温を逃さないように血管が収縮



②運動不足

・冬は寒くて運動不足になりがち



・肥満

③暴飲暴食

・忘新年会が続く

・飲酒の機会が増える



高血圧

▼高血圧とは▼

・血圧が持続して高い状態を言います。
・収縮期血圧(最高血圧)140mmHg以上、あるいは拡張期血圧(最低血圧)90mmHgです。

高血圧治療ガイドライン2019より

分類	診察室血圧(mmHg)		家庭血圧(mmHg)	
	収縮期血圧	拡張期血圧	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	<120	かつ <80	<115	かつ <75
正常高値血圧	120-129	かつ <80	115-124	かつ <75
高値血圧	130-139	かつ/または 80-89	125-134	かつ/または 75-84
I度高血圧	140-159	かつ/または 90-99	135-144	かつ/または 85-89
II度高血圧	160-179	かつ/または 100-109	145-159	かつ/または 90-99
III度高血圧	≥180	かつ/または ≥110	≥160	かつ/または ≥100
(孤立性)収縮期高血圧	≥140	かつ <90	≥135	かつ <85

▼高血圧を放置すると・・・▼

血圧が高くなると、動脈と呼ばれる酸素を多く含んだ血液が通る血管に負担がかかります。その結果、様々な合併症が引き起こされやすくなります。

脳出血・脳梗塞 うっ血性心不全 心筋梗塞・狭心症



高血圧性腎障害

眼底網膜病変



▼血圧を上げないための冬の生活▼

①温度差の急激な変化を避ける

・室内、トイレ、脱衣所を温める。
・入浴は、40℃以下のぬるめの湯にゆっくりつかる。
・屋外での防寒対策をしっかりする。

②食習慣を見直す

・塩分の摂り過ぎに注意する。
・食べ過ぎて体重を増やさないようにする。
・アルコールは適量にする。

③適度な運動

・こまめに体を動かすようにする。

④その他

・血管収縮作用があり血圧を上昇させる喫煙はやめる。
・睡眠不足は、高血圧や動脈硬化のリスクを高めるので、6時間以上の睡眠を心掛ける。



高血圧の予防は、適正体重を保つ・減塩の工夫・プラス運動など・・・

冬の料理の減塩作戦

1日の食塩の目標量: 男性:7.5g未満 女性:6.5g未満 高血圧:6g未満

寒い日は、体が温まる鍋料理が恋しくなる季節ですが、何にするかで食塩の量は大きく変わります。

また、野菜をたっぷり取ることも高血圧予防の近道です。

■「すき焼き、おでんは、要注意！」

減塩をするには、タレをつけて食べる鍋料理を！

1. 湯豆腐
2. 水炊き
3. 千り鍋
4. 蒸し鍋
5. しゃぶしゃぶ



スープには下味をつけず
タレで食塩の調節を！
ポン酢 豆乳ダレ
ごまダレ 卵ダレ

普段の食事で ☆食塩を無理なく減らすポイント☆

- ①汁物は、一日一回具たくさんで！
- ②漬物は即席漬けて酢の利用を！
- ③調理方法は、煮物より、炒め物へ！
- ④しょうゆは、かけるよりつける習慣を！
- ⑤調味料は、しょうゆよりソース、ソースよりトマトケチャップ！
- ⑥めん類のスープは飲まない習慣を！

鹿児島県健康かんたんヘルシー減塩レシピ集より

今日のし **たらの豆乳鍋・減塩つけだれ**

冬の野菜はビタミンやミネラルまた野菜の甘さをたっぷり含んでいます。昆布だしやかつおだし、豆乳のコクで減塩の工夫をした1品です。

<材料>

(1人分)

たら切身70g/木綿豆腐100g/白菜1枚/ 生椎茸1個/
えのき茸20g/人参20g/深ねぎ20g/春菊15g/
糸こんにゃく30g/ 豆乳100ml /水100ml/だし昆布5cm幅
a(つけだれ:深ねぎみじん切り(白)10g/生姜みじん切り1片分/削かつお1g/
淡口醤油大さじ1/2杯/出し汁(かつお)大さじ1杯)/薬味:七味唐辛子

<作り方>

1. たらの切身は2つに切る。豆腐は3つに切る。
2. 白菜は葉と軸に分け食べやすい大きさに切る。椎茸は石づきを取り除く。えのき茸は付け根を切り除く。人参は皮をむき、梅人参に切る。深ねぎは1.5cm幅の斜め切にする。春菊は葉を摘む。糸こんにゃくは熱湯を通し食べやすい大きさに切る。
3. 鍋に豆乳100ml、水100ml、だし昆布を入れ、煮立つ直前に昆布はとりだす。煮えにくいものから順番に入れる。
4. aのつけだれを合わせ、鍋の具と好みの薬味で供する。

栄養価:エネルギー:232kcal 蛋白質:27.4g 脂質:6.6g 食塩:1.5g

鹿児島厚生連病院
健康支援課

〒890-0062
鹿児島市与次郎1丁目13番1号
TEL 099-806-1101
E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp

皆様からのご意見やご質問を
お待ちしております。

