

# いきいき！ヘルシーライフ

いきいき！ヘルシーライフ

## 血压と上手につきあって健康な毎日を



昔から「風邪は万病の元」と言われます。風邪をささいなことで放っておくと、気づけばさまざまな病気に転じてしまうというたとえ。それと同じで、高血圧は生活習慣病の元」と言うことができるところでしょう。高血圧をそのままに放っておくと、さまざまな生活習慣病を引き起こす可能性が高まるのです。一般的に血圧は年齢を重ねるごとに、高くなる傾向があります。アクティブで健康的な毎日を過ごすためにも、自分の血圧を意識しておくことは欠かせなくなりそうです。



## きちんと知りたい！ 血圧のはなし

キューデン・グッドライフのアドバイザーがお教えします！

### なぜ年齢を重ねると血圧が高くなるの？

そもそも血圧とは、心臓が血液を動脈に押し出すとする内側からの力のこと。心臓がギュッと縮んだ収縮期が最高血圧、逆に拡張したときの数値が最低血圧を表します。つまり、血圧は血液や血管と大きな関係があるのです。赤ちゃんの頃は、肌と同じでプリプリしていた血管。伸びたり縮んだり柔軟性も高いのですが、やはり年を経るごとに固くなりがち。動脈硬化が起ると、はじめに、血管内の幅が狭くなるため、高い圧力で血液を送り出さなくてはなりません。これが高血圧の一つの要因にもなっているようです。また、塩分が高いものを食べ過ぎるのも血圧にはよくないと言われます。塩辛いものを食べると水を飲みたくなるように、塩分は体に水をひっぱってきがち。血液中に余分な塩分や水分が増えると、心臓に負担がかかり血圧が上がってしまいます。

### 血圧が高いとどんな影響が体にあるの？

血圧が180〜200以上を超える血管が詰まったり、動脈が破裂しやすくなったりします。もしも、それが人間の体にとって大切な脳などでおこると、脳出血や脳梗塞などの大きな病気を引き起こしてしまいます。また、心臓に負担がかかるため、心不全などもおこりやすくなりがちです。しかし、血圧が高いというのは、前兆や予兆がなかなかありません。普段から、あまり感じたことのないような重い頭痛が続いたり、ほてりなどを感じたりしたら、血圧の数値も気にかけてみましょう。

### 普段から気にしておきたい自分の血圧、自分の健康。

病院に行く时必须測るのが、熱と脈、そして血圧です。血圧は、今の体の状況を知

### 教えていただきました！

たけとみクリニック 院長  
武富賢治先生  
[グランガーデン福岡浄水  
協力医療機関医師]



グッドライフで行っている健康相談では、日頃の食習慣や生活習慣を無理せずに見直せるようなアドバイスをしています。

るひとつのバロメーターになっているのです。しかし、なかには「白衣高血圧」と呼ばれるような症状もあります。白衣の医師を見るとカーツと血圧が上がるといふように、その時の状況や体調によっても変化しやすいのが血圧。健康診断などで高い数値が出ても、すぐさま「高血圧」と判断する必要はありません。できれば一ヶ月くらいの記録をとって専門医に相談してみることがいいでしょう。日々の血圧を知ることが、自分の意識改革にもなるはずですよ。

献立 | 五目御飯・ほうれん草の海苔和え・焼き魚・湯豆腐・フルーツ

## 減塩食 のコツ!

高血圧の改善は食生活から。  
減塩&腹八分目を  
目指しましょう!



エネルギー  
645kcal  
塩分  
2.2g

ほうれん草の素材の味を生かして、焼き海苔と少しの醤油で調味しました。



② ほうれん草の海苔和え

御飯はダシをしつかりとって、調味料を最小限に抑えましょう。ダシが効いているので、薄味でもおいしく召上がれます。



① 五目御飯

生の野菜、果物には、余分な塩分を体外へ排出する作用があります。



⑤ フルーツ

湯豆腐はダシを効かせて、薄味仕立てにしています。



④ 湯豆腐

焼き魚は塩を使わず、薄味でも少しの醤油でたれを作るのがコツです。



③ 焼き魚

寒い季節は特にご用心!

## 急激な血圧の上昇

寒さでキュッと身が引き締まる。実はこれ、体にとっては大きな負担になりがち! 人間の血管がキュッと引き締まると、血圧も急激に高くなってしまいます。もしもの危険を防ぐためにも、冬はこんなことに気をつけておきましょう!

頭寒足熱。  
足先、手先は温かく!  
足先や手先など、心臓から遠いところを冷やすと冷たい血液が体に戻っていきまいます。足先、手先を温めてぬくもった血を体に巡らせましょう。



戸外にでる時は  
首元がポイント!  
温かい室内から戸外にでるときも要注意。特に気をつけたいのが首元。体を冷やさないようにスカーフや襟巻きを巻いてから外出しましょう。



夜中のトイレは  
危険がいっぱい  
冷え込む夜。ベッドから出た瞬間はヒヤリとしがち。枕元に、“たんぜん”や“はんでん”など防寒アイテムを置いておき、すぐに羽織れるようにしておきましょう。



高血圧改善のポイントは、日頃の生活習慣の見直しから。

高血圧は、日々の生活習慣を変えることでも改善することができます。

1 塩分を控えたバランスの良い食事

2 体に負担をかけない有酸素運動

3 ストレスをためないリラックス習慣

目標は  
最高血圧120  
最低血圧80

体にとって快適で過ごしやすい体の状況を目指しましょう。

血圧は健康のバロメーター。こまめに測定を。

日頃から血圧のチェックをするためにも、家庭用の血圧計などを備えておくのも便利です。測定は、早朝は避けて安静した状態で測りましょう。



冬場に感じる急な冷えは、血圧に負担をかけてしまいます。  
節電は欠かせませんが、体のことを考えると  
室内は適温・適湿に保っておくことが大切です。  
ここでいくつかをご紹介します。

# ホットライフで グッドライフ! Hot Life



## 浴室暖房乾燥機で冬の入浴も安心。

冬のお風呂は、脱衣室と浴室の温度差が激しくなりがち。急に高温のお湯につかると血圧が急激に上がってしまいます。浴室暖房乾燥機があれば浴室もしっかり暖房しておけます



頭寒足熱。床暖房で床からぬくぬく!



洗浄便座でトイレ中の  
ヒヤッも防止



ペアガラスで隙間風も  
シャットアウト

※一部の施設では備えていない設備もあります。

## プラスワン!



かけ湯を  
しっかり!  
お湯に入る前にかけ湯をすると、体が  
温度の変化にゆっくり慣れていきます



40℃以下が  
最適  
入浴の際の発作を予防するため、  
お湯の温度は40℃以下に設定



ホカホカ半身浴  
冷えた体を温めるには、ぬる  
めのお湯が最適

## 上半身

### 2 体側

手首を持って斜め上に引き上げ、上体を軽く横に倒す。

### 3 背中のばし

手を胸の前で組み、両腕を前に出しながら背中をまるめる。(へそをのぞく)

### 4 胸開き

後ろで手を組んで、胸をはる。あごは自然に上げ、余裕があれば、腕を少し上げる。



### 1 背のび

手を組んで頭上に上げ、背筋を伸ばす。

## 血行を良くする ストレッチ体操

メタボな体はどうしても心臓に負担がかかってしまいがちです。心臓にムリがくると、体のいろんな部分にもムリがきてしまいます。適度な運動は、自律神経を活発にして体の血行を良くし、新陳代謝を高めます。ストレッチ体操でメタボな体を改善しましょう。

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX  
**ストレッチのポイント**  
 ・息を止めない  
 ・反動をつけない  
 ・痛いところまで無理に伸ばさない  
 XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

## 下半身



### 1 太ももの裏

椅子に浅く座り、片脚を前に出し手を太ももにおく。背筋を伸ばしたまま、ももを軽く押しながら上体を倒す。



### 2 太ももの内側

椅子に浅く座って脚を開き、両肘で押し広げる。



### 3 太ももの表

横向きに椅子に座り、背もたれを持つ。伸ばす太ももの足の甲や足首を持って持ち上げる。

### 4 ふくらはぎ

脚を前後に開き、後足のつま先がまっすぐ前に向くようにし、後足のかかどが床から浮かないように前足の膝を曲げる。

