

看護大通信

16



新潟県立看護大学

(成人看護学)

講師 酒井禎子

寒さの厳しい冬は1年の中でも血圧管理が重要な季節です。暖かい場所からいきなり寒いところに出ると血管が収縮し血圧が急激に上が

るため、冬は血圧が大きく

変動しやすくなるのです。

それでは、冬の血圧管理のポイントについてご紹介しましょう。

1. 温度差に注意しましよ

血圧の変動を少なくするためには、屋内の各部屋、あるいは外気との温度差を

少なくするよう工夫してみてください。具体的には、居間と浴室、トイレなどの温度差が少ないよう暖房や着衣に気をつける、入浴時には番風呂を避ける、外出時には暖かい服装をするなどを心がけるとよいでしょう。

冬の血圧管理 〜寒い季節はご注意を〜

2. 塩分を控えましょう

冬は鍋物や汁物がおおい季節ですね。しかし、塩分の取りすぎは血圧の上昇につながります。日常生活の中での塩分量はできるだけ減らすように心がけましょう。少量の塩分を効果的に使って食事をお

いしくするには、酸味・香辛料・香味野菜を上手に使う、だし割りりしよゆ

を使うといった工夫はいかがでしょうか。また、塩味をしっかりと付けるものを1品に絞込み、これ以外はあまり食塩を使わない料理にすると、全体にメリハリがついておいしく食べられます。

3. 自宅でも血圧を測りましょう

最近では、一般の方でも簡単に測れる血圧計が市販されるようになりました。毎日の血圧の変化を把握するためにも、自宅でも血圧測定をすることをお勧めします。血圧は、運動や精神緊張などの条件で変化しやすいので、測定前五〜十分位安静にし、条件を一定にした状態で測定することが望ましいでし

よう。
4. 適度な運動を暖かい場所・時間に行いましょう

寒い季節はどうしても家にこもりがちになります。運動不足は動脈硬化の進行にもつながります。早朝は避け、日中などの暖かい時間帯を選んで軽い運動をするのもよいでしょう。ただし、体調が悪いときや血圧が著しく高いときには運動を控え、担当医にも相談しながら行いましょう。



▲除雪作業は暖かい服装で