

# 健康新聞 7月

梅雨も早々に明け、木々の葉が生い茂る季節となりました。気温も上昇し汗をかくことも多く、熱中症対策として塩分やスポーツドリンクを勧められることもあるかもしれませんが。しかし、「薬も過ぎれば毒になる」というように、塩分の摂りすぎは血圧を上昇させる原因になります。通常の食事が摂れている場合は、意識的に塩分を増やす必要はありません。こまめに水分を摂るなど塩分の摂りすぎには十分注意しましょう。

## ? テーマ【夏に注意する血圧の変動とは?】



### 夏は血圧が下がる傾向があります!



血圧は、季節でも変動します。冬は気温が下がることで血管が収縮し、血圧が上がる傾向にありますが、夏は気温の上昇による発汗、脱水などが原因で一時的に血圧が下がることがあります。家庭血圧を毎日測定して、血圧の変動を知ることが大切です。

#### 血圧が高くなる理由

- 血圧はストレスや睡眠不足、塩分の取り過ぎ、飲酒のほか、気温の変化など様々な要因で変動します。
- 腎臓の働きが悪くなると塩分を対外に排泄できなくなり、血圧が上がります。塩分の摂りすぎは血圧を上昇させ、腎臓の働きを低下させる要因にもなります。

#### 夏に血圧が下がる理由



- 気温と共に体温も上昇しやすく、体内の熱を放散するため血管が拡張される
- 汗を多量にかくと、血管内の水分と塩分を失うため  
\*塩分の過剰摂取にならないように、塩分を摂取するよりも水分をこまめに摂るようにしましょう。

#### 夏の血圧対策

- ① 十分な水分と適量の塩分を摂りましょう   
\*減塩を意識し摂りすぎに注意しましょう。
- ② 血圧を測定し血圧の変動を把握しましょう  
\*立ちくらみ、ふらつきは低血圧のサインかもしれません。
- ③ 室内外の温度差に注意しましょう  
\*体が急激に冷えると血管が収縮し、血圧が上昇しやすくなります。

#### 《血圧の正しい測定方法》

- ・上腕血圧計を選びましょう
  - ・朝と晩に測定します  
朝：起床時1時間以内・朝食前、服薬前
  - ・トイレを済ませ、1～2分椅子に座ってから測定
  - ・1機会原則2回測定しその平均を取ります。
- 週に5日以上測定した結果を主治医にお見せください。
- 《日本高血圧学会》



#### 血圧手帳を持ちましょう



日々の血圧を管理して記録しましょう。  
高血圧の治療には、食事や運動などの生活習慣の改善、正しい服薬、そして血圧の記録が欠かせません。  
毎日血圧を測定し、記録したものを主治医に報告するようにしましょう。自宅血圧の目標値は年齢、病気によって違います。目標値は主治医と相談しましょう。



#### ～お知らせ～

新型コロナウイルス感染拡大防止のため  
外来糖尿病教室（内科）  
糖尿病試食会（栄養課）  
は中止となっております。

お問い合わせ   
☎0942-53-7511(代)

