

アクトな日々

発行元 アクトグレースサポート株式会社
発行責任者 田中千恵美
発行元住所 福岡市城南区別府2丁目10-8
kikiハウス102号
TEL: 090-9574-0062/092-516-2597

URL: <https://actgracesupport.net>

アクトグレースサポート株式会社がお届けする今月の「アクトな」情報

問い合わせ・相談は上記URL内の問い合わせフォームからメールをしてください
お問い合わせの際は、所属事業所名をご記載ください。

最近、より一層寒さが増し冬の訪れを感じますね。皆さん体調はいかがでしょう。冬になり、体温の調整が難しくなる為、この時期体調を崩される方も少なくありません。その中でも、今回のテーマである血圧は変動が大きい為、日々の生活で注意しなくてはなりません。今回は血圧の仕組みや、冬に備えた高血圧対策などについて紹介していきます。

血圧

血圧ってなに？

血圧とは…

血液が**血管にかかる圧力**のことを指します。

そのため、血管が硬くなっていたり、血液がドロドロしている場合、その分、強い力で血液を全身に届けるために、強い圧力が血管にかかります。その為、血圧が高くなり、高血圧をきたすのです。

血圧が高いとどうなるの？

私たちの血管の太さは様々

で、一番細い血管では、髪の毛ほどの細さです。血圧が高くなることで、動脈硬化を進めてしま

まい、その圧力に血管が耐えられずに破れてしまい、脳出血や

心筋梗塞などの危険性があるのです。この血圧の高低差が、血

管に負担をかけてしまい、傷つけてしまいます。

よく健診などで「上・下」などの値はどのくらいか、などと言いますよね。これ正しくは、上を収縮期血圧、下を拡張期血圧と言います。では一体、どのような意味を指しているのでしょうか。

● 収縮期血圧 (上)

心臓が血液を送り出す際に、一番強い圧力心臓が一番縮んでいるとき

● 拡張期血圧 (下)

心臓が血液を送り出した一番低い圧力心臓が一番膨らんでいるとき

ヒートショック

ヒートショックとは

環境の温度差が起こることによって、血圧が上下し、心臓や血管の疾患を引き起こすことを言います。

どのような時に起こりやすいの？

11～2月の冬場にかけて起こりやすいです。

特にお風呂場やトイレなど、暖房が効いていない部屋に移動した際、血圧が大きく変動することによってヒートショックを起こすことがあります。



ヒートショック予防のポイント

ポイント1

脱衣所、浴槽を温める

…暖房器具を置きあらかじめ浴室を温めておくことや、お湯を溜めた浴槽の蓋を外しておく、温めることができます。シャワーで浴室にお湯をかけると温度を下げることもできますよ。

ポイント2

お湯の温度は低めに設定する

…38~40に設定することが勧められています。お湯は胸のラインまでにしておきましょうね。



ポイント3

ゆっくり上がりましょう。

…急に立ちあがると血流が脳まで運ばず、めまいなど起こすことがあります。

◎減塩豆乳コーンスープ

【減塩のポイント】

豆乳のまろやかな風味で塩分カット。
市販のチキンスープの素（小さじ1で塩分1.0g）は使わず、干ししいたけでうまみを出し豆乳でまろやかな風味を加えて
塩分1.0g、一般的なつくり方だと1.7g（1人分）

【材料】（2人分）

- ・豆乳（無調整）カップ1/2（100g）
- ・クリームコーン缶詰 120g ・卵 1個
- ・干ししいたけ2枚（6g） ・玉ねぎ 60g
- ・塩 小さじ1/6 ・こしょう 少々

【作り方】

- ①干ししいたけはカップ1杯の水につけて戻し石づきをのぞいて千切りにする。玉ねぎも千切りにする。
- ②卵は割りほぐす
- ③しいたけの戻し汁と合わせてカップ2とし鍋に入れて①を入れ、中火にかける
- ④具がしんなりとしたら、豆乳、コーン、塩、コショウを加え②を入れてかき混ぜる

