



栄養部ニュース 12月号



発行:杏林大学医学部附属病院栄養部 発行日 2024 年 12 月 1 日 No.24-12

冬の高血圧にご注意！



高血圧には本態性高血圧と二次性高血圧があります。二次性高血圧は原因となる疾患があるもので、本態性高血圧は明らかな原因がないものですが、肥満・食塩・喫煙・アルコール・運動など生活習慣が関連していると言われています。

気温が低くなると体内の熱を逃がさないように血管が収縮するため、血圧があがりやすいと言われています。また忘年会や新年会での食べ過ぎ・飲みすぎも、高血圧につながります。普段の生活を振り返り冬の高血圧を予防しましょう。



【冷気】

温かい室内から気温の低いトイレや脱衣所・屋外に出る時に血圧があがります。暖房器具を設置したり浴室のドアを開けたりして、各部屋の気温差を小さくし、外に出る時は上着を羽織りましょう。



【冷水】

炊事や手洗い・洗面などで冷たい水に手をつけると血圧があがります。夏場以外は人肌程度のお湯を使用しましょう。



【食塩】

食塩をとりすぎると循環血液量が増えたり、血管が収縮しやすくなることで血圧が上昇します。食塩の目標摂取量は成人男性で1日7.5g未満、成人女性で6.5g未満です。(高血圧・腎疾患・心臓や脳血管疾患がある場合は6g未満です。)

冬に多い鍋料理は、市販の鍋の素を使用すると1人前食塩4~5gになるものもあります。出汁・薬味・スパイスを使用したり、水炊きのようにあとからポン酢などで食べると食塩摂取量を減らせます。



【喫煙】

たばこを吸うと一時的に血管が収縮して血圧が上昇します。



忘年会

新年会



【アルコール】

お酒は血液の循環を促し、ストレスの解消、食欲を促すなどのよい作用もあります。ただし飲みすぎると肥満・高血圧の原因となります。

ビール中瓶1本、または日本酒1合、またはワイングラス2杯が適量と言われています。

※疾患のある方は医師・管理栄養士の指示にしたがってください。

