



冬の高血圧に注意！



高血圧とは？

血圧が持続して高い状態を高血圧といいます。
収縮期血圧（最高血圧）129mmHg以下、拡張期血圧（最低血圧）84mmHg以下が血圧の正常値です。
自覚症状はない場合が多く、ほとんどの場合健診などで発見されます。急激な血圧上昇時には頭痛、肩こり、めまいなどの症状が出ることがあります。



放置するとどうなる？

血圧が高くなると、血管に負担がかかることで以下のような合併症が引き起こされやすくなります。



- ・脳出血、脳梗塞
- ・うっ血性心不全
- ・心筋梗塞・狭心症
- ・高血圧性腎障害
- ・眼底網膜病変



どうして冬は血圧が高くなる？

寒くなると体温を逃さないように血管が収縮するため、血圧が上がりやすくなります。
また、寒さで運動不足になりやすいこと、飲み会で飲酒の機会が増えることなども血圧が上がる原因になります。

ヒートショックに気をつけよう



ヒートショックとは、急激な温度差により血圧が大きく変動することで、失神や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こすことを言います。
特に、65歳以上の高齢者、高血圧や糖尿病、肥満、睡眠時無呼吸症候群、不整脈などがある人は注意が必要です。



急激な温度変化を避けるための注意点

- ★ 室内だけでなく、トイレや脱衣所も温める
- ★ 早朝は布団から飛び起きず、ゆっくり行動する
- ★ お風呂は40度以下のぬるめのお湯にゆっくり浸かる
- ★ 屋外に出る時は防寒対策をとる
- ★ 散歩や運動は朝の寒い時間帯は避け、暖かい日中に行う



家飲み注意点 6か条



年末年始はお酒を飲む機会が増えるシーズンですが、昨年から新型コロナウイルスの影響を受けて「家飲み」の需要が増えています。
帰宅する必要があることや飲酒量を把握しにくいこと、安上がりですむことなどで、飲みすぎてしまう危険性が家飲みには潜んでいます。

注意点6か条を参考に、「家飲み」でも健康的にお酒を楽しみましょう

01 | 飲む時間を決めて、長時間飲み続けない

帰宅する時間を気にしないでいいので、飲む時間が長くなりがちです
飲み始める前に、飲み終える時間を決めておきましょう



02 | 用意したおつまみは早めに食べる

空腹時にお酒を飲むのは体への負担が大きいため、先におつまみを用意



03 | 飲む量を最初にだいたい決めておく

だらだら飲み続けることを避けましょう

04 | 飲む種類の酒のストックをしぼり、買い置きをしない

アルコール度数が異なるお酒をあれこれ飲むのは避け、「今日はここまで」と決めておきましょう

05 | 適宜、水やノンアルコールドリンクを飲む

「家飲み」は他人に気を使う必要はなく、飲み物は自分で選べます
意識して水やノンアルコールドリンクも飲むようにしましょう



06 | 翌日に残らないか注意する

翌日に残るといったことは自分の適量を超過しているということです
その日の体調と相談しながらゆっくり飲みましょう



漬けこむだけで
簡単！減塩！

ピクルス レシピ

お酒のおつまみは塩分が多く、脂質や糖質の多い物に偏りがちです。
酸味やスパイスを利かせたピクルスは塩分が少なく、歯ごたえがよいので
おつまみにピッタリ！ 野菜不足解消にもオススメです。
切って漬けこむだけの簡単レシピで家飲みメニューの一品に！



基本のピクルス液

- ・酢100ml
- ・水100ml
- ・砂糖 大さじ2
- ・塩 小さじ1

小鍋で沸騰させる

スパイス

- ・バジル
 - ・ローリエ
 - ・黒コショウ
 - ・レモン
 - ・シナモン など
- ※入れなくてもOK

野菜

- ・きゅうり
- ・大根
- ・ピーマン
- ・ブロッコリー
- ・人参 など

清潔な保存容器に入れて一晩ねかせる

塩分が少ないため長期保存はおすすめできません。
翌日以降、早めに食べましょう!!