



忘年会シーズン到来!

お酒と血圧の関係は??

アルコールは一時的に血圧を下げることもあります、長い間飲み続けると血圧を上げ、高血圧症の原因になると考えられています。

アルコールで血圧が上がる理由は、血管の収縮反応が高まるほか、心臓の拍動を速める交感神経の活動を促進することによると考えられています。

また、アルコール飲料に含まれる糖質により体重が増えることや、塩辛いつまみを摂ることも関係するでしょう。

飲み過ぎ食べ過ぎに注意して、年の瀬を過ごしましょう!



寒い季節

血圧の変化には要注意!

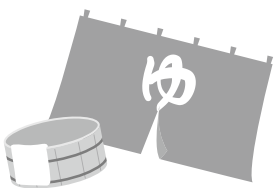
そもそも、血圧って??

血液の圧力によって血管壁が押される力のことで、心臓から送り出される血液の量(心拍出量)と、血管の硬さ(血管抵抗)によって決まります。心拍出量が大きくなれば血圧は上がり、血管抵抗が小さくなれば、血圧は下がるという関係にあります。

冬の温泉は要注意!?

脱衣所や浴室が寒いと血管が収縮して血圧が上がってしまいます。特に寒い冬は、温かい居間から脱衣所、浴室と移動することで、血圧が上がりやすくなります。

また、寒い状態から42~43度と熱めのお湯に入ると、体は温熱の刺激を強く受け、血圧はさらに上昇します。血圧の急激な変化によって、心臓へ大きな負担がかかり、脳卒中や心臓発作が起こりやすくなりとても危険です。普段から血圧が高い人ほど上がりやすくなるので、注意が必要です。



入浴時に気をつけること

🔥 お湯の温度を確かめる

脱衣所に暖房が入っていれば温度差は少ないですが、冬の露天風呂は外気が低いので、お湯との温度差によって血圧が急激に変化します。家族と一緒にいる場合などは、入浴することを知らせておくようにしましょう。

🔥 高温を避け、ぬるめのお湯にする

熱い湯に入った直後は血圧が上がるので、湯の温度は40度程度のぬるめにしましょう。

🔥 湯に慣れてから入る

シャワーを足、手、からだの順にかけ、湯に慣れてから浴槽に入りましょう。

🔥 半身浴で体を慣らす

いきなり全身を浸すと、温度や水圧による急激な負担にさらされるので、半身浴で体を慣らすと、これを避けられます。

🔥 水分を補給する

入浴すると発汗量が増え、体内の水分が失われます。そうすると血流が悪くなるため、血圧が上がります。入浴の前後には、コップ1杯程度の水分を補給しましょう。また、ぬるめの湯でも、入浴時間が長くなれば発汗量は増えるので、注意しましょう。

🔥 入浴前後の飲酒は避ける

アルコールは血管を拡張し、血圧を下げる作用や利尿作用があります。そのため、入浴前後に飲酒すると、血圧が下がり過ぎたり、脱水症状をおこしたりするおそれがあります。



~宇美町国民健康保険加入の方へ~

血液検査結果の提供をお願いします!

宇美町国民健康保険加入の40歳~74歳の方で、平成28年4月以降に病院や職場にて血液検査をされた方、もしくは今後受診予定の方に検査結果の提供をお願いします。血液検査はご自身のお体を知る大切な情報です。ご提供いただいた検査結果は、保健師・管理栄養士が見方をご説明し、健康づくりをサポートします。ご協力いただける方は、うみハピネスまでご連絡ください。

血液検査結果
の変化が
一目でわかる!



検査結果を提供していただいた方に、結果一覧をお渡ししています。

職場や病院で血液検査をされる機会がない方

医療機関で特定健診が受けられるのは12月末までです!ぜひこの機会にご受診ください。



見本		生年月日	昭和			
		保険番号	平成19年			
		年齢	70歳			
		性別	男			
定期健康診断 結果一覧		検査項目				
		基準値	検査値	検査値	検査値	検査値
身体計測	身長	cm	167.7	167.7	167.7	167.7
	体重	kg	68.8	68.8	68.8	68.8
内臓機能の検査	BUN	mg/dl	24.8	24.8	24.8	24.8
	尿酸	mg/dl	84.3	84.3	84.3	84.3
血糖値の検査	空腹血糖	mg/dl	85	85	85	85
	HbA1c	%	5.2	5.2	5.2	5.2
脂質代謝の検査	総コレステロール	mg/dl	182	182	182	182
	LDLコレステロール	mg/dl	112	112	112	112
その他の検査	心電図	異常なし	正常	正常	正常	正常
	尿検査	異常なし	正常	正常	正常	正常

お問い合わせ

健康づくり課 健康推進係(うみハピネス内) ☎933-0777