

2 回目のお知らせ ⇒ 平成 31 年 2 月頃 ※今回送付分
被保険者の方の住所へ直接送付します。

※この通知サービスは、ジェネリック医薬品への変更を強制するものではありません。ジェネリック医薬品を知ってもらうこと、先発医薬品以外にもジェネリック医薬品という選択があることをお知らせする目的で送付します。

また、ご希望いただいてもジェネリック医薬品に切替えることができない場合もございます。

※ジェネリック医薬品軽減額通知の送付を希望されない方は、恐れ入りますが、下記へご連絡をお願いします。

協会けんぽ愛媛支部 企画総務グループ

電話：089-947-2100（自動音声流れますので「4」を押してください）

季節の健康情報

時期に応じた健康情報や健康レシピをご紹介します！ぜひご覧ください。

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat520/h30/310201002>

ドクターすなみの脳のおはなし

第132回 冬の高血圧に注意！

冬は血圧が上がりがやすく注意が必要です。寒いと体温の発散を防ごうと血管は収縮し、血圧は上昇します。また忘年会や新年会、そして家庭でも鍋を囲んで一杯とアルコールの量も増し、食事による塩分摂取もつい多くなりがちで、このことも血圧を上昇させる一因となっています。

私が診ている患者さんの中にも冬場は血圧が高めとなり、降圧剤を増やしたり、合剤といって2種類の降圧効果のある薬が1つになった薬を処方する患者さんが何人もいます。

血圧が高くなると心臓に負担がかかり、また脳血管も切れやすくなり、心筋梗塞や心不全、脳卒中が増えます。厚生労働省の統計によると心筋梗塞などの心臓病による死亡数は1月にもっとも多く、次いで2月に多く、夏場の1.5倍となっています。

冬の高血圧への対策は寒暖の差を小さくすることです。そうすれば血圧の上昇・下降の差を小さくすることができ、心筋梗塞や脳卒中から身を守ることができるのです。

そのためにはまず自分の普段の血圧を知っておきましょう。1日2回、血圧を測りましょう。朝は起床後1時間以内、トイレを済ませ、朝ごはんを食べる前、薬を飲む前に測ります。上腕カフ型血圧計といってその腕に巻く血圧計が信頼性が高くなっています。座って静かに測り、血圧手帳に数値を残してください。夜は夕食後に測りましょう。入浴前に静かに座って落ち着いて測り、この数値も手帳に書き込んでください。

自分の血圧を知ることができたら、次に温度差を小さくするための工夫です。室内の温度をできるだけ一定に保つために、まずはトイレや脱衣所を暖めることを考えてください。朝、起きるときは部屋が暖まってから起き出しましょう。布団から飛び出さず、多少はぐずぐずしても構いません。布団にくるまったまま、少しからだを動かして、ゆっくり起きましょう。冷水ではなく、ぬるま湯で洗顔するなど工夫をしてください。

入浴は一番風呂は若い人にまかせて、洗い場にお湯をまいてから入りましょう。夜間、トイレに立つときは必ず1枚はおってください。

アルコールは適量に心がけ、食べすぎにも注意が必要。毎日、体重計に乗りましよう。

外出時はマフラーや手袋、防寒に注意して急に冷えることのないようにしなくては いけません。寒い冬の早朝はとくに気をつけて、散歩や運動は少し暖くなる日中 にずらすほうが無難です。ちょっとゴミ出しにそこまで、あるいは朝刊をとりに玄 関まで、そんなときも面倒がらずに1枚はおってください。

風邪をひいたり、インフルエンザにかかると心不全の引き金になります。部屋の加 湿に気を配り、1日に何度も手洗いを励行して、寒い冬を乗り切ってください。

最後にとくに注意しておきたいのは朝の血圧です。モーニングサージといって、朝 の血圧が急上昇する場合を指します。健康な人にはゆるやかな血圧の日内変動があ り、朝は高くなり夜に低くなりますが、朝目覚める前後に急激に血圧が上がるのが モーニングサージです。そしてこのとき心筋梗塞や脳卒中の発症が多いのです。朝 の血圧が高い人は脳血管疾患の発症のリスクが3.92倍との統計もあります。

脳神経外科医 角南 典生（すなみ のりお）

=====

▼こちらから「Salud!えひめ」のバックナンバーをご覧ください。

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ehime/cat130>

Salud（サルー）とはスペイン語で「健康」「乾杯」を意味する言葉です
同僚や友人ご家族に「Salud!えひめ」をぜひご紹介ください。

全国健康保険協会（協会けんぽ）愛媛支部
〒790-8546 松山市千舟町4-6-3 アヴァンサ千舟1階
TEL 089-947-2100（代表）
ホームページ <http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ehime/>

▼配信停止を希望される方はこちらから

https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/webapp/form/16520_kly_1/index.do

▼登録情報を変更されたい方はこちらから

https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/webapp/form/16520_kly_2/index.do

※現時点の登録情報が記載されていますので上書き入力にて変更してください。
