



今月のテーマ「冬の高血圧に注意」



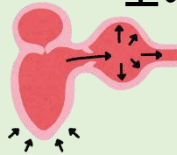
薬剤師 看護師 管理栄養士 登録販売員 医療事務

血圧が高い人にとって寒い冬は注意が必要です

寒くなると体温を逃がさないように血管が収縮するため血圧が上がります。又、忘年会や正月などイベントが多くアルコールや食事量が増えることも原因です

血圧とは

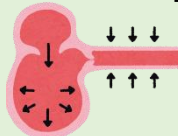
上の血圧（収縮期血圧）



心臓が収縮して血液を送り出した時の血圧

（太い血管の状態を反映）

下の血圧（拡張期血圧）



心臓が拡張して血液が心臓内に戻っている時の血圧

（細い血管の状態を反映）

加齢などにより太い血管での動脈硬化が進むと収縮期血圧が上昇し、拡張期血圧は低下します

動脈硬化が進んでない若い人の場合、**ストレス・喫煙・運動不足・肥満・過剰飲酒**などで細い血管（末梢血管）が緊張し拡張期血圧が上昇します

拡張期血圧が上昇した時点で、生活習慣の乱れを見直しをすることで収縮期高血圧を是正できます **早い段階で運動や食事の見直しを！！**

ヒートショックに注意

冬場に増える急激な温度変化により血圧が変動して意識を失ったり心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすことを「**ヒートショック**」といいます

1. 脱衣所や浴室は暖かくし、湯温は41℃以下に
2. 入浴前は家族に声をかけましょう
3. 飲酒後の入浴は控えましょう
4. 入浴前に血圧を測り、高い時は注意しましょう
5. 入浴前にコップ1杯の水分を摂りましょう



家庭血圧を測定して変化をチェックしましょう

家庭血圧の基準値 135/85mmHg未満（後期高齢者145/85mmHg未満）

測定の条件

朝【起床後1時間以内・排尿後・降圧薬服用前・朝食前・1～2分安静後】

夜【就寝前・1～2分安静後】

それぞれ2回測定し、その平均をとって手帳などに記録しましょう



高血圧は心筋梗塞や脳卒中と大きく関係します 日頃から十分注意しましょう





12月のレシピ

黒豆

～ふっくらつやつや簡単な作り方～

お正月にいかがですか 煮汁は喉にも良いです



～ 作り方～

1. 黒豆を水洗いする。
2. ①の水・砂糖・しょうゆ・塩・重曹を鍋に入れ火にかける
3. 沸騰したら火を止め、黒豆を入れる
黒豆が空気に触れないように落とし蓋をする
4. そのまま何もせず、7～8時間置いておく
5. 7～8時間後、再び鍋を火にかけとろ火で2～3時間煮て、豆がやわらかくなったら火を止めてでき上がり

材料

| | |
|------|---------------|
| 黒豆 | 150 g ～ 200 g |
| 水 | 750ml |
| 砂糖 | 150 g |
| しょうゆ | 大さじ2杯 |
| 塩 | 小さじ1/2杯 |
| 重曹 | 大さじ1/2杯 |

ポイント

黒豆は空気に触れると皮がしわになるので、必ず**落とし蓋**を！
 落とし蓋には、アルミホイルを鍋の大きさに合わせ中央に穴をあけて使うと便利です
 火加減は**とろ火**に!! (弱火より小さくしてふきこぼれにご注意)
 圧力鍋を使用の場合は、おもりがゆれ始めてからとろ火で約30分煮て火を止めて下さい (煮すぎると皮がむけるのでご注意ください)

血圧計を販売しています

緑風会薬局にて血圧計を販売しております

血圧手帳などもありますので、自宅で血圧管理をしてみようとお考えの方はスタッフまでお声かけ下さい



新薬局ビル 2019年2月12日 (火) オープン

開局準備のため、現在の健康ステーションは12月末で終了しますが、**待ち合いとしてはご利用いただけます**
 2019年2月12日 (火) より、健康ステーションを**新薬局ビル2階 (郵便局裏)**にて新装オープンいたします



健康ステーションは皆様の健康づくりの応援をいたします