



# 健康情報誌 おおふなと

第14号

発行：令和2年12月9日

大船渡市生活福祉部

健康推進課

TEL：0192-27-1581

## 冬場の高血圧予防



寒い冬の時期は感染症だけでなく、体の不調をきたしやすい季節です。

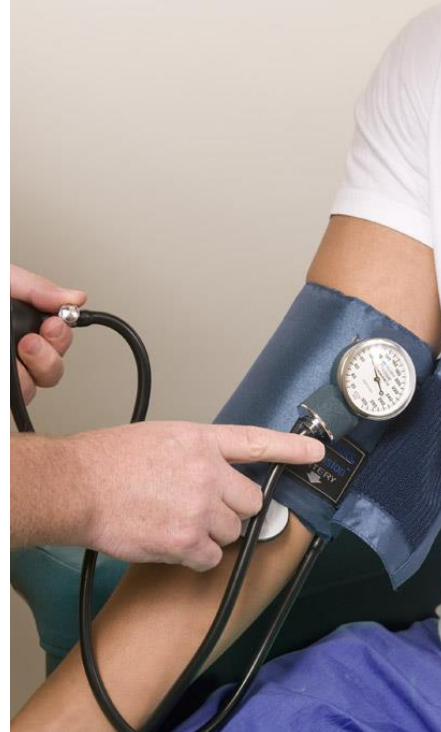
寒さは血圧を上げ、冬場は特にも脳心血管疾患による死亡率が高まるといわれています。

今回は、冬場の高血圧予防についてご紹介します。

詳しくは中面へ

# 大船渡市は 血圧の高い人が多い・・・？

県の集計によると、平成29年度特定健診を受診した人の中で、血圧が高い人（正常高値血圧または高血圧に該当する人）の割合は、男女とも**県平均を上回る状態**です。



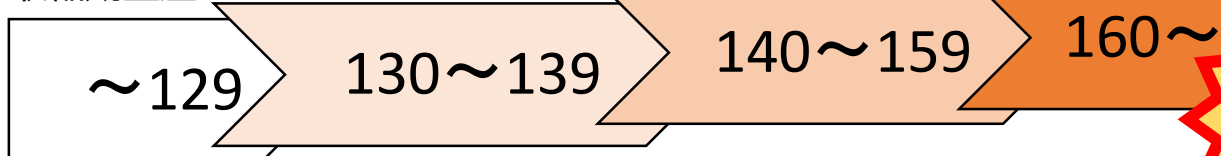
## あなたの血圧の危険レベルは・・・？

高血圧は「サイレントキラー」と呼ばれ、自覚症状がほとんどありません。そのため、血圧が高い状態に気づかず、そのまま過ごすことで、知らず知らずのうちに血管が傷んでしまいます。

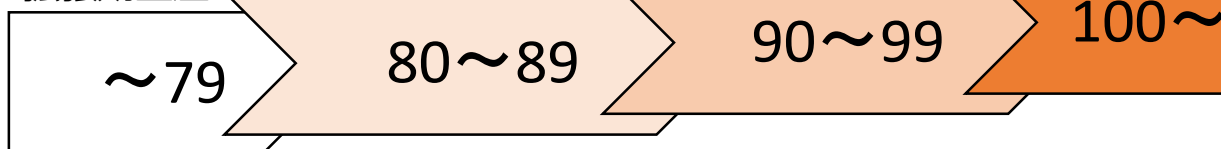
血圧の危険レベルが高い方は、脳卒中や心臓病にかかりやすいことがわかっていますので、日ごろから血圧を把握しておきましょう。

### 【脳卒中・心臓病の危険レベル】

収縮期血圧



拡張期血圧



### 【血圧のほかに危険リスクとなるもの】

年齢(65歳以上)、脂質異常症、喫煙、糖尿病など

# 冬の血圧管理のポイント



寒い場所では、血圧が上がります。特にトイレや浴室、脱衣所など温度差が生まれやすい場所には、ストーブなどを置くなど**温度差による血圧の急上昇を防ぐ**ことが大切です。

## 温度差



体重（特に内臓脂肪）が増えると血圧が上がります。冬は、クリスマスやお正月などの行事が多い季節です。また、寒い**ため運動する機会も減りがち**です。行事以外の日には、**バターや肉、乳脂肪などの動物性脂肪を控える**こと、また、**こまめに体を動かす**など、**1週間に1回は体重を測り**、**体重コントロール**をしましょう。

## 体重管理



寒くなると、鍋ものや煮物などあたたかい料理を食べることが多くなります。**煮物の醤油を控えめに**する、**普段食べている食品の塩分量を確認**するなど工夫してみましよう。減塩により血圧を下げることが期待できます。

## 減塩

※問題※ この写真のおでん(1人前)に含まれる塩分は何グラム？ 答えは裏面へ

このおでん(1人前)の塩分は…

**答え 6.4g**



大根 (1切) …	0.9g
ちくわ (1/2本) …	1.9g
こんにゃく (1切) …	0.6g
たまご (1個) …	0.7g
むすび昆布 (1個) …	0.6g
もちきんちやく (1個) …	0.3g
がんも (1個) …	1.4g

※参考 『日本人の食事摂取基準(2020年版)』  
1日の食塩目標値 男性7.5g 女性6.5g

ご存じですか？

## ヘッドホン難聴（イヤホン難聴）

「ヘッドホン難聴」とは、ヘッドホンやイヤホンを使い、大きな音量で音楽などを聴き続けることにより、音を伝える役割の有毛細胞が徐々に壊れて起こる難聴で、近年、特に問題視されています。



ヘッドホン難聴は、じわじわと進行し、少しずつ両方の耳の聞こえが悪くなっていくため、初期には自覚しにくいことが特徴です。

### ～予防法～

- ・音量を下げたり、連続して聞かずに休憩を挟んだりする。
- ・使用を1日1時間未満に制限する。
- ・周囲の騒音を低減する「ノイズキャンセリング機能」のついたヘッドホン・イヤホンを選ぶ。

## 電話健康相談はこちら

健康に関する疑問、相談はお気軽に健康推進課へ。保健師、栄養士、歯科衛生士が随時相談を受け付けています。

大船渡市生活福祉部健康推進課

TEL 0192-27-1581