



冬の hypertension に注意



血圧は気温に大きく影響し、急な温度差で血圧は上昇します。血圧が上がると動脈に負担がかかり、**心筋梗塞**や**脳出血**などの原因となります。高血圧は自覚症状が無いので、普段から血圧が高い人は冬の季節特に要注意です！

血圧を下げる栄養素 **カリウム**

カリウムには体内の余分なナトリウムを排出する作用があり、血圧を正常に保ってくれます。そのため、カリウムの摂取は塩分の摂り過ぎによる高血圧の予防、または治療に効果が期待できます。

血圧を下げる生活習慣

- ✓ 有酸素運動
1日30分以上
- ✓ 節酒
- ✓ 禁煙

☆出来そうなものを

主な食品

野菜類・芋類・果実類・豆類・魚肉類・海藻類など…
ほとんどの食品に含まれます。
特にほうれん草やバナナ、芋類は豊富な上に、
日常にも取り入れやすい食材です♪



POINT
👉 **ドライフルーツ**は乾燥しているためカリウムが凝縮されており、カリウムの含まれる量が多くなります！
糖質に気を付けながらおやつなどに取り入れると Good♪

ヒートショックに注意!!

急激な温度の変化を身体が感じると血圧が上下に大きく変動し、**失神**や**心疾患**、**脳血管疾患**等が起こりやすくなることをヒートショックと言います。特に冬期の入浴時に起こりやすく、脱衣所や浴室の温度を管理しておくことで防ぐことが出来ます。

血圧が高い方だけでなく糖尿病や脂質異常症などの動脈硬化等の血管疾患のリスクがある方はヒートショックに気を付けて過ごしましょう。

