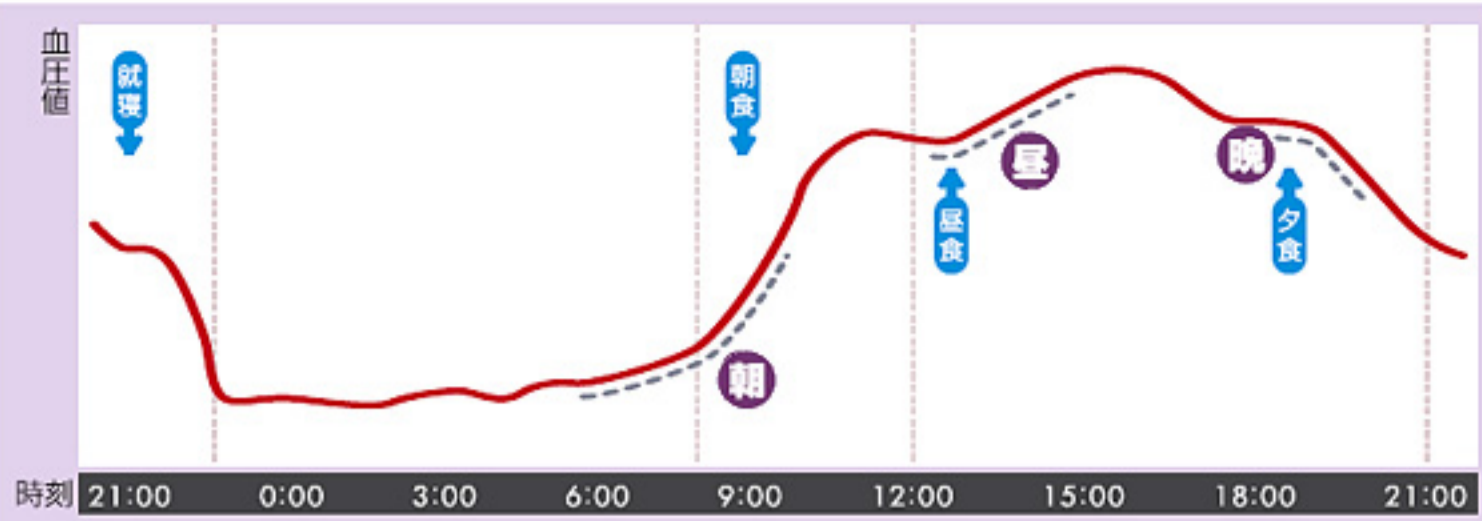


1 血圧の日内変動に合わせた冬の過ごし方のコツ



- 朝**
- 暖房のタイマーをつけて部屋を暖めておく
 - 目覚めたら布団の中で体をならし、ゆっくりと起き上がる
 - 起きがけに水分を補給する
 - 朝食は抜かない
 - トイレでのいきみ動作は危険。便秘の解消を
 - 時間にゆとりをもたせ、ゆったりと行動する

- 昼**
- 外出時には服装に気を配り、防寒を心がける
 - こまめに体を動かす
 - 仕事や家事の合間に休憩をして緊張をほぐす
 - 短時間の昼寝は効果的
- 晩**
- 外出先の飲酒はなるべく避ける
 - 入浴の前後と夜中のトイレは要注意
 - 睡眠を十分にとる

2 十分な睡眠を得るための工夫

- 毎日同じ時刻に床につき起床することを心がける
- 冬の寝室の適温は13度前後、湿度は50%くらいが眠りやすい
- 寝室のドアやカーテンは閉めて光や音を遮断する
- 重い布団や高い枕は避ける
- 電気毛布を使うときは、布団に入る前にスイッチを切る
- 昼間は体をよく動かす
(適度な疲労感があると眠りやすくなる)
- 就寝前3時間以降は食事を控える
- 昼寝をするときは30分程度に



3 血圧の上昇を防ぐ冬の入浴のしかた

- 食後の入浴は避け、食前に済ませる(飲酒後の入浴は厳禁)
- 入浴前に脱衣所や浴室を温めておく
 - ・脱衣所に小型の暖房器具を置く
 - ・浴槽にお湯をためたあと、しばらく浴槽の蓋をとっておく
 - ・浴室のドアを開け、湯気で脱衣所を温める
- 高血圧の人は一番湯をなるべく避ける
- お湯の温度は40度が目安。水位は胸の高さあたりに。長湯は禁物
- 湯上がり後はすぐに体と髪を乾かし、速やかに衣服を着る
- 入浴中の脱水症状を防ぐため、湯上がり後に水分を補給
- 入浴直後のほてりを冷ましてから寝床に入る



4 家庭血圧の正しい測り方

- トイレに行ってから測る
- なるべく静かで暖かい部屋で測る
- イスに座り背もたれに軽く寄りかかって測る
- 5分以上静かに過ごしてから測る
- カフはひじより2~3センチ上の素肌に巻く
- カフは、上腕に沿ってゆるすぎないように(すき間に指が1~2本入るくらいの強さ)巻く

- カフを巻いた部位が心臓と同じ位置になるようにする(ひじの下にタオルを置いて高さを調節する)
- 血圧値(収縮期血圧値、拡張期血圧値)、心拍数、測定した日と時刻、自覚症状(頭痛、めまいなど)の有無を記録しておく

