

ライフスタイルを見直して、血圧を下げよう

ストレスは、高血圧の大敵



血圧は、心のバロメータ。怒ったり、イライラすると、すぐに上がります。

つまり、ストレスを感じたとき、血圧は一気に上がり、心臓や血管に大きな負担をかけます。多忙で会社中心の生活は、

最もよくありません。

十分に休養と気分転換しましょう。

タバコは×、アルコールは○



タバコに含まれるニコチンには血管を収縮させる作用があり、血圧は上がってしまうことになります。禁煙することが理想的です。しかし、無理に禁煙するとストレスが増大するので、徐々に本数を減らしたり、フィルターをつけたり、半分吸って消したりするこ

とを心がけましょう。

アルコールは少量であれば、アルコール自体が血圧を上げるといったことはないようです。適量はビール大ビン1本、日本酒1合です。酒の肴は、塩辛いものを控え、楽しいお酒で

ゆっくり眠って生活のリズムを整える



1日のうちで最も血圧が下がるのは、午前1～6時ごろ。そこから考えていくと、夜11時には床につくことが大切です。理想的な睡眠時間は7～8時間。睡眠を十分とることにより、1日の疲れやストレス

がとり除かれて、血圧は安定してきます。11時なんてまだ目がさえていて、とても眠れないという人は、眠気を誘う入浴法を試してみましょう。

トイレで注意したいこと



りきむと血圧は上がりやすくなります。和式より洋式トイレの方がその点ではお勧めです。しかし、洋式トイレも便座カバーのない場合、おしりがひんやりするので血圧に好ましくありません。また、トイレ

と血圧を考えるときには、便秘にならないような食生活にも注意しましょう。

ひじき、干しいたけ、のりなど食物せんいの多い食品をたっぷり取るように心がけてください。

ぬるめのお湯にゆったりつかる



熱すぎるお風呂は血圧を上げます。38～40度くらいのぬるめのお湯にゆっくりとつかないようにしましょう。お風呂に入ると血管が開き、血圧が下がります。入浴剤を入れたり、好きな音楽を聴いたり、

リラックスする環境をつくと効果的です。また、冬場はお風呂場や脱衣所はあらかじめ暖めておくことが大切です。お酒を飲み過ぎたときは、十分に酔いをさましてから入浴するように。

急激な温度差にも気をつけて



暖かいところから急に寒いところへ移動すると、血管が収縮して血圧が急上昇します。血圧が一気に20も30も上がると、脳出血や心筋こうそくという取り返しのつかない事態を招いてしまうことになり

かねません。エアコンの温度設定や、内外の温度差を小さくする工夫をしましょう。繰り返しますが、高血圧の予防でいちばん大切なのは、血圧が急激に変化しないように気をつけることなのです。