

# 寒さで上がる？ 塩分で上がる？ 血圧のヒミツ、まとめて解説！



## ①どうして冬は血圧が上がりやすいの？

寒くなると、体は熱を逃さないように血管をギュッと縮めます。すると血液が流れにくくなり、血圧が上がりやすくなるのです。特に2月は1年で一番寒さが厳しい時期。朝・夜・屋内外の温度差にも注意が必要です。

### こんな時は血圧が上がりやすい

- 朝、布団から出た直後
- トイレや脱衣所に入った時
- お風呂に入る前後
- 外出して冷たい風に当たった時

### ここだけ押さえよう！ 寒さ対策

- 起きたらすぐに動かず、布団の中で体をならす
- トイレ・脱衣所はできるだけ暖かくする
- 首・手首・足首を冷やさない
- お風呂の前後は特にゆっくり

「急がない・冷やさない」が合言葉！ 

## ②塩分は血圧のブレーキをゆるめます！

塩分を取りすぎると、体に水分がたまり、血液量が増えます。その結果、血圧が上がりやすくなります。

### とりすぎに気づきにくい食品

- 味噌汁・スープ・麺類の汁
- 漬物・佃煮
- 加工食品



### 今日からできる減塩

- 汁物は「飲み干さない」
- 具だくさんで味うすめ
- 出し・香り・酸味を活用

減塩は「少しずつ」が続くコツです。 

## ③血圧測定は1年中大事。その中でも2月は特に意味がある！

血圧は、寒さや体調で毎日変わります。季節に関係なく測り続けることが基本です。しかし、2月は1年で最も寒く朝夕の冷え込みが強く、血圧が大きく変わりやすい季節です。同じ人でも普段より高く出る、日によって差が大きいといったことが起こりやすくなります。

「いつも通りか」「いつもと違うか」を見分けるために、2月の測定が特に役に立ちます。

### 血圧を測るおすすめの時間

- 朝：起床後、トイレの後
- 夜：寝る前、落ち着いてから



血圧の記録は、あなたの体からのメッセージ。できる日だけでも続けることが大切です。

### 血圧を測り続けるメリット

- 変化に早く気づける
- 薬の調整に役立つ
- 医師に正しく伝えることができる

測ることが、守ることにつながります。 

住所：兵庫県加古郡稲美町加古5144-2

メール：[inami@rehapride.co.jp](mailto:inami@rehapride.co.jp)

電話番号：079-451-7680 FAX：079-451-7783

寒い季節も、毎日のちょっとした心がけが安心につながります。血圧を知り、体をいたわりながら、自分のペースで過ごしましょう。

引用・参考文献：日本高血圧学会ガイドライン