



1月の安心かわら版

1月の主な行事

1日	元日	11日	鏡開き
7日	七草粥	15日	小正月
10日	成人の日	20日	大寒



寒い時期の健康管理 ～高血圧～

日に日に寒さがまってきました。この時期、血圧が高めの人には注意が必要です。寒くなると、体温を逃がさないために身体の表面の血管が細くなります。その結果、血圧があがりやすくなります。

血圧の変化に注意しましょう

正しい血圧測定はできていますか？

- ・ 朝は起きてから1時間以内、夜は寝る前 1日2回測定しましょう。
- ・ トイレを済ました後に測定しましょう。尿がたまった状態で測定すると、値が高くなります。
- ・ 測定の前は2～3分安静にして、リラックスした状態で測定しましょう。動いた後や緊張している時は、値が高くなります。
- ・ 朝は、血圧測定が終わってから、朝食や薬をとりましょう。

急な血圧変動を防ぐためには

家庭内や戸外で、暖かい場所から寒い場所へ行くときが要注意です。特に朝方に血圧が上昇しやすい方は、トイレ、ゴミ出しなどの際に注意が必要です。

- ・ 外出する時は、しっかり保温しましょう。
- ・ トイレが寒いときは、上着を着るなどの工夫をしましょう。
- ・ 入浴時の温度差に注意しましょう。

秩父支店スタッフ ～よろしくお願ひします～



レジアスインプクト(株)秩父支店
chichibu@rezeous.co.jp

〒368-0024 埼玉県秩父市上宮地町26-21

TEL 0494-27-3210 FAX 0494-26-6555

事務所の電話番号も登録お願ひします！