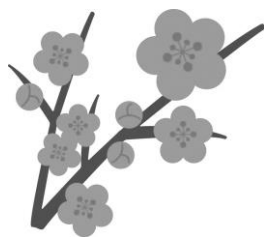


検査室だより

2月といえば、脂の乗ったブリやサワラ、鍋物にも合うアンコウなどの魚介類、いちごなど冬の味覚の最終盤と春の訪れを感じさせる食材が揃います。皆様はもう味わいましたか。

この時期は一年の中でも特に寒さが厳しく、体調を崩しやすい時期です。気温の低下により血圧が上がりやすく、心疾患のリスクも高まると言われています。血圧は、心臓から送り出された血液が血管の壁を押す力のことで、健康状態を知る大切な指標の一つです。高血圧は自覚症状がほとんどないまま進行することが多く、「サイレントキラー」とも呼ばれています。しかし、放置すると脳卒中、心筋梗塞、腎臓病などの重大な病気を引き起こすリスクが高まることが、さまざまな研究から明らかになっています。世界基準で、収縮期血圧（上の血圧）140mmHg 以上、または拡張期血圧（下の血圧）90mmHg 以上が高血圧とされ、特に家庭血圧では135/85mmHg 以上が注意の目安とされています。高血圧の予防・改善には、生活習慣の見直しが重要です。まずバランスのとれた食事と減塩を心がけましょう。食塩のとり過ぎは血圧を上昇させる大きな要因です。だしや香辛料を活用し、加工食品や外食を控えめにすることが効果的です。次に、適度な運動で適性体重を維持するようにしてください。ウォーキングなどの有酸素運動を、無理のない範囲で継続することで血圧の安定が期待できます。また、十分な睡眠、ストレスをためない工夫も大切です。嗜好品である喫煙や過度な飲酒は血圧を上げるため、控えるようにしてください。寒い季節は血圧が上がりやすいです。室内外の温度差に注意し、体を冷やさない工夫をしながら、定期的な血圧測定を続けてみてください。気になる数値が続く場合は、早めに医療機関へご相談ください。日々の小さな心がけが、将来の大きな健康につながります。



暦の上では春とはいえ、まだ厳しい寒さが続いています。無理せず温かくしてお過ごしください。

公衆保健協会 巡回技術課

