

心血管病を予防するために 日常生活で注意すること



札幌市西保健センター
保健師 笹谷文子

問題です！



冬に血圧が上がる理由

寒さ



運動不足

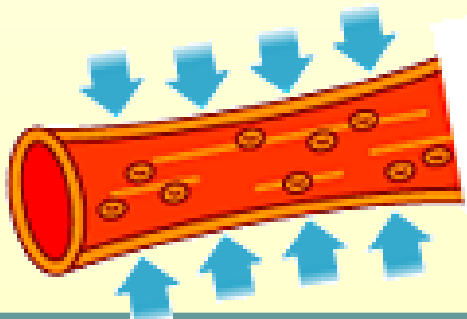


飲酒



血圧上昇

血管が縮む



日常生活での注意点 ～冬編～

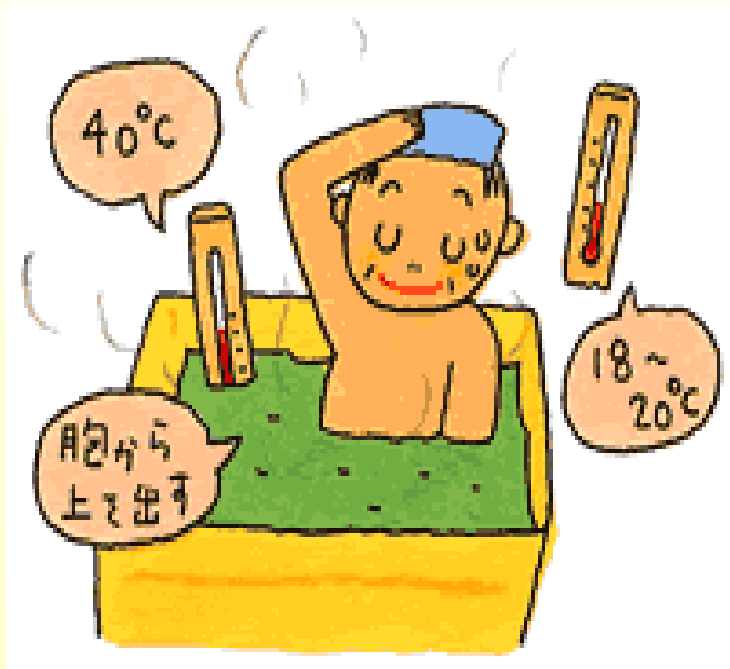
シーン①外出の時



- ・暖かい格好
- ・マスクの着用

日常生活での注意点 ～冬編～

シーン②入浴の時



- ・浴室と脱衣所を温めておく
- ・お湯の温度は38～40°C
- ・胸から上は出す

日常生活での注意点 ～冬編～

シーン③トイレの時



- ・上着などを羽織る
- ・トイレを暖かくする
- ・便秘に気を付ける

日常生活での注意点 ～冬編～

シーン④雪かきの時



- ・早朝は避ける
- ・暖かい服装
- ・ゆったりしたペース

まとめ

●**心血管病の予防は、
日常生活の振り返りから！**

●**定期健診などを受け、
「元気な時の自分」を知っておく！**



おしまい

ご清聴ありがとうございました！

