

松原アーバン クリニックだより

Vol.10
2023
冬号

特集 冬に血圧が上がるのはなぜ？

冬になると診察室でもよくこのような会話を耳にします。

「最近血圧高いですね...」

「寒くなると血圧が上がりますので注意してくださいね」

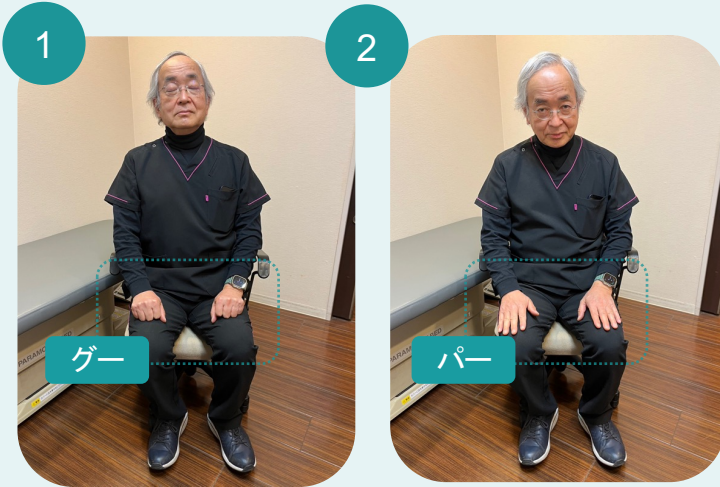
寒さにより体が緊張し、自律神経が刺激されると血管が収縮するため、冬場は夏場より血圧が上がります。また、冬は鍋物など塩分の多い食事が増えること、発汗が少なく運動不足になりがちで体重が増えることも血圧上昇の原因の1つと考えられています。朝布団から出るとき、暖かい部屋から外へ出るとき、また浴室の出入りなど、この時期は血圧が上がります場面がたくさんあります。寒さによる自律神経の働きで血圧が上がることはからだの自然な現象です。しかし、血圧の上昇は予期せぬ病気につながる場合がありますので、寒い時期はとくに日頃からの予防が大切です。

血圧と呼吸の関係とは？

血圧の調節には、自律神経が関係しています。自律神経には交感神経と副交感神経があります。副交感神経を優位にすると血圧を下げるすることができます。副交感神経はからだがりラックスした状態ではたります。交感神経から副交感神経へとスイッチを切り替える簡単な方法として「深呼吸」がよいと言われています。ゆっくり深呼吸をすると、副交感神経が働いて血圧を下げるすることができます。



梅田院長オススメ 深呼吸の方法



握る力は3割程度で！グーパーすることで血の巡りが良くなります。



- 1 鼻から息を吸い込んでおなかをふくらませます。このとき手はグーにして握ります。
- 2 息を吐くときは吸うときの4倍くらいの時間をかけて、口から静かに吐きます。手の力は緩めてパーに開きましょう。吐くときは、イライラや不安な気持ちを出すイメージで。

深呼吸は腹式呼吸で行います。ゆっくり2～3回深呼吸をすると、血圧が10mmhgくらい下がると言われています。実際に診察室でも、深呼吸の後に測定をすると10～20mmhgほど下がる方も少なくありません。1日1回から、ゆっくり深呼吸を試してみてください。血圧を下げる効果だけでなく、気持ちもリラックスしてストレスも少し解消できるかもしれません。