

血圧

取扱説明書

品番: RHTM-057

保管用



2023年11月9日放送

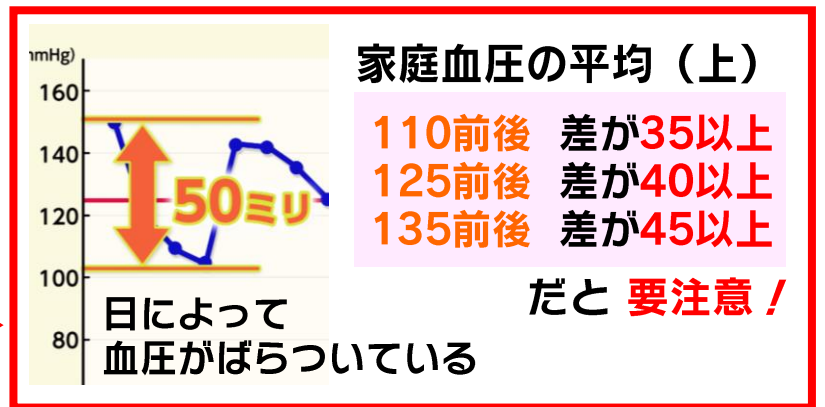
・いつでも見られるところに大切に保管し、必要なときにお読みください。

高血圧だけじゃない！ 血圧のばらつきにも注意して！

毎日血圧がばらつく人は要注意！

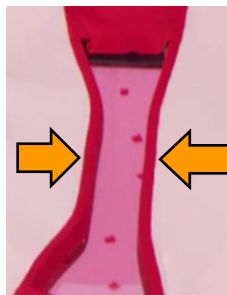
高血圧は脳卒中や心筋梗塞、認知症などのリスクになることが知られていますが、近年、高血圧だけではない新しい血圧の見方が注目を集めています。それが、**血圧のばらつき**。毎日測った血圧(上)の**高いときと低いときの差が大きい**と、**脳卒中での死亡リスク**や**認知機能低下**などのリスクがあるとわかってきました。

毎日計測した血圧



血圧がばらつくのは交感神経が主な原因

血圧がばらつく理由の1つは**交感神経**にあります。通常、血圧は交感神経によって調整されています。運動するなど体を活発に動かすときには、血管を**収縮**させて酸素などを体中に運びやすくし、体を休ませるときには血管を**拡張**させて緊張を解きます。しかし、**ストレスや睡眠不足、飲酒喫煙、運動不足**などがあると、**交感神経が暴走**。休むべきタイミングでも血管を収縮させてしまい、血圧が急上昇、血管に急激な負担がかかる可能性があります。



血管が不規則に収縮して血圧が急上昇、血管に負担がかかる。

交感神経が暴走

交感神経を
穏やかに！

まずは5回の呼吸から 血圧対策「ワニの姿勢」ヨガ

高血圧や血圧のばらつきには、交感神経を穏やかにする
ヨガの深い呼吸が有効。簡単なトリセツ流メソッドをご紹介します。

マカラーサナ (ワニの姿勢)



ヨガをしていて頭がクラクラした場合は
ヨガを中止してください

その1 ▶ うつぶせに寝る

まずうつぶせに寝る
合わせた手の上に顔をのせ
足は肩幅に広げる

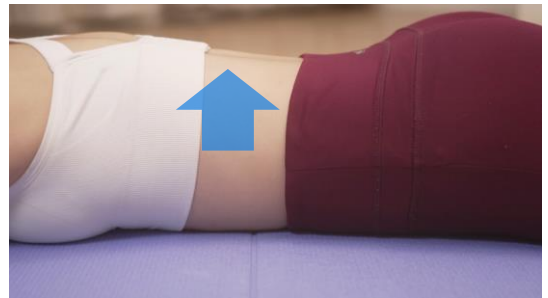


うつぶせになると痛みを感じる
人は行わないでください



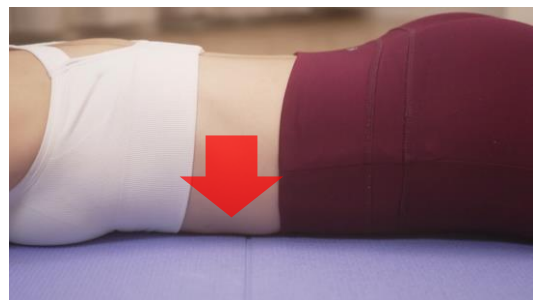
その2 ▶ ゆっくりと息を吸う

おなかで床からかかる圧を
感じながらゆっくりと息を吸う



その3 ▶ ゆっくりと息を吐く

体の重さに任せておなかから
ゆっくりと息を吐く
これを繰り返す



この呼吸をまずは5回
慣れたら5分間をめぐりにやってみましょう

交感神経を
穏やかに！

まずは5回の呼吸から 血圧対策「ハチの呼吸」ヨガ

ハミングビーズ (ハチの呼吸)



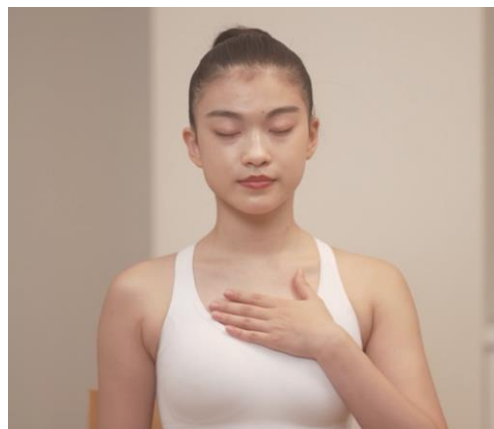
注意

ヨガをしていて頭がクラクラした場合は
ヨガを中止してください

その1 目をつぶって胸に手を添える

目をつぶって**胸骨の
中心あたり**に手を添える

自分がやりやすい姿勢でOK



その2 声を出しながら息を吐く

ハチが羽ばたくような
「ん〜」という**声**を出しながら
鼻から**ゆっくり**と**息**を吐ききる
※こうすることで自然と呼吸が深くなります。

息を吐くときは
手に感じる震動を意識しよう



その3 ゆっくりと息を吸う

ゆっくりと**息**を吸う
そして再び**声**を出しながら
息を吐く

この呼吸もまずは5回
慣れたら5分間をめぐりにやってみましょう

交感神経を
穏やかに！

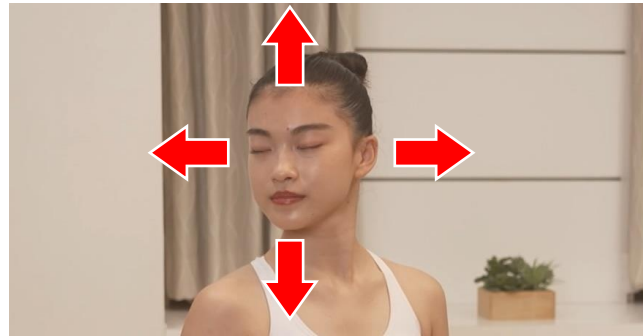
「ワニの姿勢」「八子の呼吸」前に ウォーミングアップヨガ

首の血圧ヨガ ▶ 首を上下左右に振る

目をつぶって
首を上下左右にゆっくり振る



首に痛みを感じた場合は
中止してください



腰の血圧ヨガ ▶ 足を左右に倒す

あおむけに寝た状態で
ひざを立てる
その後 ゆっくり足を左右に倒す



股関節の手術経験がある人は
行わないでください
腰に痛みを感じた場合は
中止してください



オススメは ウォーミングアップ+「ワニの姿勢」を5分

+

「八子の呼吸」を5分

.....
いずれのヨガも無理に長時間行うのは逆効果なので
まずはストレスを感じない範囲で取り入れましょう



このヨガはあくまで補完的な方法です
病院受診や服薬・運動・減塩・生活習慣の改善
などの対策は正しく続けましょう

世界が大注目！ 血圧上昇の意外な理由

血圧を上昇させる原因は…室温？

血圧を上昇させる理由として最近注目されているのが、**室温**です。**寒いと血管が収縮して、血圧が上昇します。**室温が1度下がると血圧が1ミリ上がってしまう(80歳の場合)という研究もあるので家を暖かくすることが大切。**WHOは血圧対策として「室温」を18度以上にすることを推奨**していますが、日本の多くの家が18度を下回っているのが実情です。

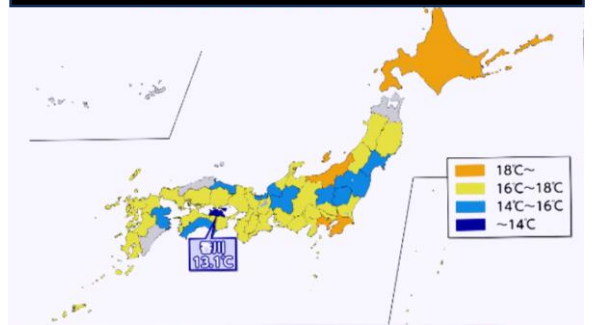
WHOのガイドラインで18度以上にしよう推奨



temperate or colder climates, 18 °C has been proposed as a safe and well-balanced indoor temperature to protect the health of general populations during cold seasons.

出典：WHO HOUSING AND HEALTH GUIDELINES

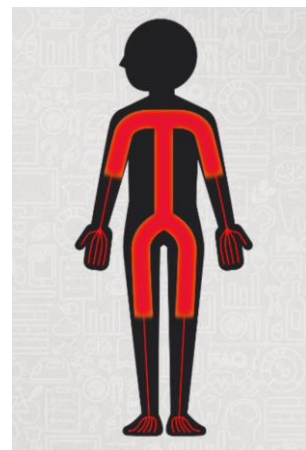
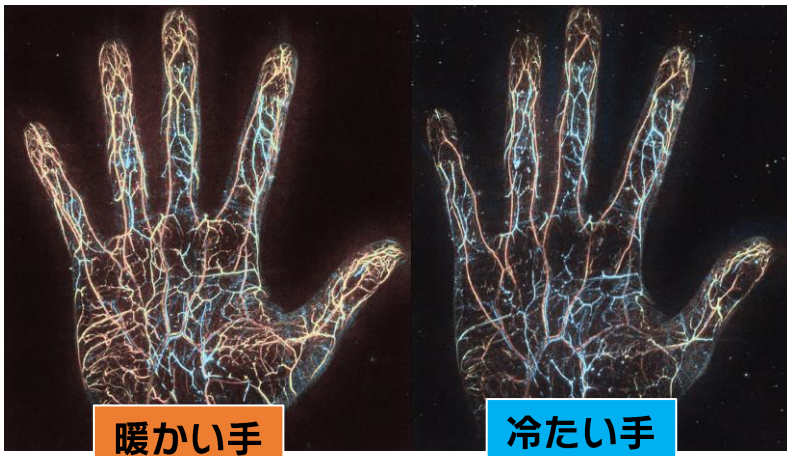
冬のリビング平均室温



出典：Wataru Umishio et al. Indoor Air 2020

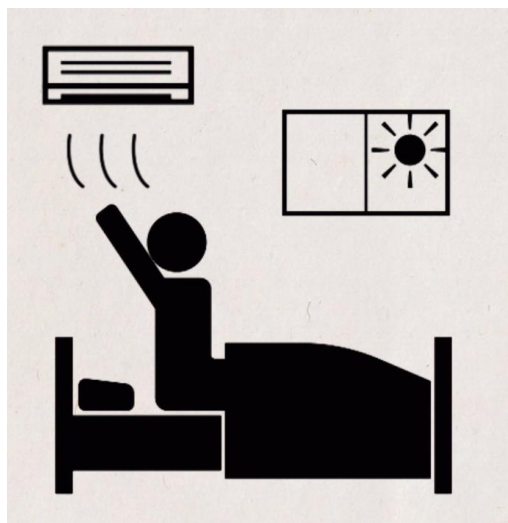
厚着をしても血圧上昇は抑えきれない！

要注意なのが「**室温が低くても厚着をすればいいのでは？**」という考え。実は、**厚着をたくさんして快適だと思っても、血圧の上昇は抑えきれない**ことがわかっています。むきだしの手足などの血管が収縮すると、行き場を失った血が全身の血管に圧力をかけ、血圧を上昇させると考えられています。



寒さによる血圧上昇の対策

効果的な対策をご紹介します！

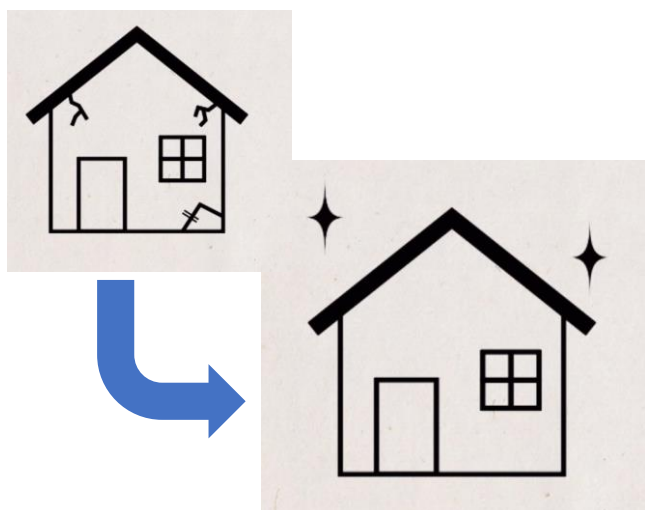


- ✓ 室温は常に18度以上にすることが理想。特に重要なのが、**血圧が急上昇する朝**。

起きる予定の1時間前から24度設定にして室温を上げておくと朝の血圧上昇を4ミリ抑えられたという研究もあります。

朝の室温を特に意識しましょう。

- ✓ 冷たい床などに触れて手足が冷えることがないように、**手袋やスリッパを活用**しましょう。



- ✓ 断熱工事はとても効果的です。**断熱改修の費用が3分の1以上補助される**ケースもあります。補助金が支給される条件については、国土交通省や自治体のHPなどから確認してみてください。

国土交通省HP

https://www.mlit.go.jp/jutakukentiku/house/jutakukentiku_house_fr4_000087.html

保シヨ一書

品名 血圧のトリセツ (RHTM-057)

保シヨ一期間

次のトリセツができるまで

お客様名 サバシ 高橋 茂雄

保シヨ一いただけますか？

血圧計をかう、と決めました！

う～ん .. 5000円ぐらいのやつにします！

そして 72のホースと 114のニキヤウ

もかうとみます！！

あしたが変わるトリセツシヨ一



保シヨ一書

品名 血圧のトリセツ (RHTM-057)

保シヨ一期間

次のトリセツができるまで

お客様名

みちよは^o

保シヨ一いただけますか？

帰ったら家族会議!!!

血圧が色んなコトに

関係してきました...

今年の冬はいつもと違う冬に
なりそうです。

あしたが変わるトリセツシヨ一

