

# 循環器病総合支援センター 脳卒中相談窓口だより 第4号

**\*長引く寒さがつらい時期、春が待ち遠しい季節ですね\***  
**今回の特集は、循環器病にとって一番大切な「血压管理」について**

春の気配を感じる今日この頃ですが、この時期特有の「三寒四温」には注意が必要です。激しい寒暖差により血压が変動しやすく心筋梗塞や脳卒中のリスクが高まるといわれています。そこで、もっとも大切と言われている血压管理についてお伝えしていこうとおもいます。

## 血压を適切に保つための10のヒント

- 食塩（ナトリウム）の摂取を減らしましょう
- カリウムを積極的に摂りましょう
- 太り過ぎに注意しましょう
- 運動する習慣を身につけましょう
- アルコールの飲み過ぎに気をつけましょう
- 禁煙をしましょう
- 寒すぎる室内に注意
- 良質な睡眠をとりましょう
- 便秘を避けましょう
- リラックスを心がけましょう

編集：特定非営利活動法人 日本高血圧学会 2025年10月発行

出来れば朝と晩のきまった時間に血压を測り手帳につけましょう。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。一人で抱え込まず、まずはご相談ください。

**\*自宅で測定できる心電計のご案内\***  
**機種一覧裏面参照**



実寸大



↓ 試してみたいなという方は ↓

**詳しいアドバイスが聞きたい方は** 🗣️

**\*循環器病総合支援センター  
脳卒中相談窓口のご案内\***



循環器病（脳卒中等も含む）に関する疑問や不安、悩みに対し専従相談員（看護師）が皆様のお話を伺い、一緒に考え問題を解決するお手伝いをしています。  
 対象：子供から大人まで・患者ご本人様はもちろん家族・友人でも可・匿名相談可能・予約不要・無料・お電話でも直接お越しいただいても結構です。

受付時間：月-金（祝日除く）9-12時・13-16時  
 電話番号：075-251-5824



