

Shikit

Vol.5

しきファミリークリニックだより ～しきっと日和～

『あれ？**血圧**、高くない？』

— 季節の変わり目に潜む、あなたの血圧リスク —



「秋から冬になると血圧が上がる」

— というのをご存じですか？

これは、寒さで血管がキュッと縮み、血圧が上がるためです。

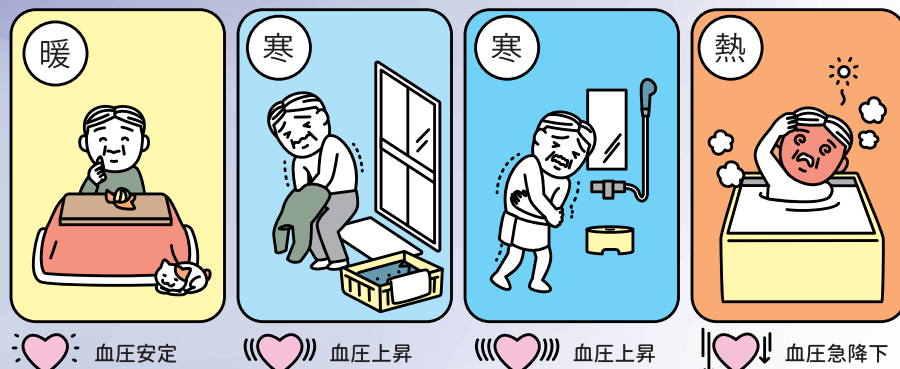
さらに、運動不足や年末年始はおいしいものの食べ過ぎも加わり、血圧は夏より10～20mmHgも高くなることがあります。

冬

夏



急激な寒暖差に注意！



ヒートショック

冬に注意したい血圧が上がる場面！

☑ 朝、暖かいふとんから出る時

寒さで血管が急に縮んで血圧が急上昇しやすい

☑ 熱いお風呂に入る時

脱衣所との急な温度差で
ヒートショックの原因に

☑ 暖房のオン・オフ

部屋の温度変動で
血圧が大きく乱れがち

📈 今日からできる！血圧ケア



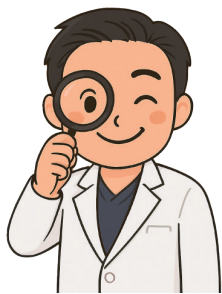
まずは1週間、
朝晩の血圧を測る習慣を！

家庭血圧を記録して、
変化を見えるかしましょう

脱衣所やトイレも暖かく(冬)

こまめな水分補給を(夏)

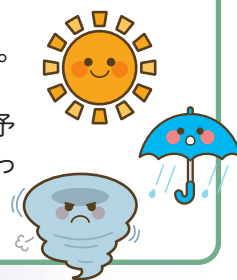
食事は減塩・野菜中心に、
適度な運動を



血圧は“カラダの天気予報”です

院長ショートコラム

血圧は毎日少しずつ変わるだけでなく、季節によってもはっきり変化します。特に冬は血圧が高くなり、心臓や脳の病気が増える時期です。血圧を天気予報のように毎日チェックすることで、あなたの健康状態を予測できます。家庭での血圧測定を大切にしながら、「いつもと違うな」と思ったら、いつでもお気軽にご相談ください。



専門医が教える！高血圧ガイドラインの今

ガイドラインはこんなに変わりました！

(日本高血圧学会ガイドライン2025より)

▶ 目標値がさらに厳しくなりました！

- 年齢や持病に関わらず、診察室での血圧の目標は全て「130/80 mmHg未満」へ統一
- ご家庭で測る血圧は「125/75 mmHg未満」が目安です

▶ 「正常高値」でも要注意！

- 正常だけど、ちょっと注意が必要な血圧(130-139/80-89 mmHg)でも、早めの生活改善が重要とされています

▶ 治療は「生活全体」で考える時代へ！

- 単なる薬の治療だけでなく、毎日の生活習慣から血圧を管理しよう！という考え方に変わってきています。家庭での血圧測定の重要性も強く後押しされています

季節ごとのリスクと配慮すべきポイント

冬(寒い季節) 血管が縮んで血圧が上昇しやすく、ヒートショックによる脳卒中・心筋梗塞のリスクが高まります

夏(暑い季節) 脱水による血圧低下が起こりやすく、特に利尿薬を使っている方は薬の効果が強く出過ぎる危険性にも注意が必要です

家庭でできる血圧管理の工夫

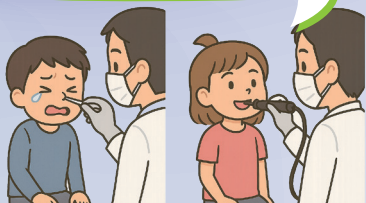


- 1 血圧手帳やアプリを使って、まずは朝晩の血圧を1～2週間測定し、少しずつ習慣化していきましょう
- 2 冬場は脱衣所やトイレにも暖房を、夏場は水分補給と室温調整を忘れずに
- 3 塩分は控えめに、野菜中心の食事、定期的な運動や体重管理も習慣化しましょう

痛くない！ 新しいインフルエンザ検査

今月のピックアップ！

「NODOCA」なら
口からカメラで診断！



01 なぜ痛くない？

鼻の奥に綿棒を入れるのではなく、のどをカメラで映すだけだから。

02 どんな人にオススメ？

鼻の検査が苦手なお子様や、嘔吐反射が強い方にもおすすめ。

03 どんなメリットがあるの？

AIが画像を解析するので短時間で診断できます。発症早期(24時間以内)は鼻の検査より診断率が高いというデータも。



当院では鼻ではなく、口から行う NODOCA 検査も導入しています。

「鼻の検査は苦手…」という方はぜひご相談ください。

次号

意外と知らない「咳」の正体



しきファミリークリニック

Shiki family clinic



〒444-0833 愛知県岡崎市柱曙 1-10-15

お問い合わせ **0564-58-1361**

ご予約 **050-5527-4038**

WEB 予約



LINE 予約



公式 SNS も更新中！



Instagram

