

## 健康保険組合からのお知らせ

## 寒い冬は高血圧にご用心！

新年あけましておめでとうございます。新しい一年を皆さまが健康に過ごせるようお祈り申し上げます。

### 冬は血圧が高くなる？

寒い日が続くこの季節、血圧が高めの方は注意が必要です。気温が低いと血管が収縮して血圧が上がりやすくなるからです。普段から血圧が高めの方は、急激な温度低下により、さらに血圧が上がって血管が破れたり、詰まるなどして脳卒中や心筋梗塞を引き起こす恐れがあります。

### 飲み会は控えめに

新年会などお酒を飲む機会が増える時季ですがアルコールや塩分の過剰摂取は高血圧の元です。また40代以上になると高血圧症を発症する方が大幅に増加します。

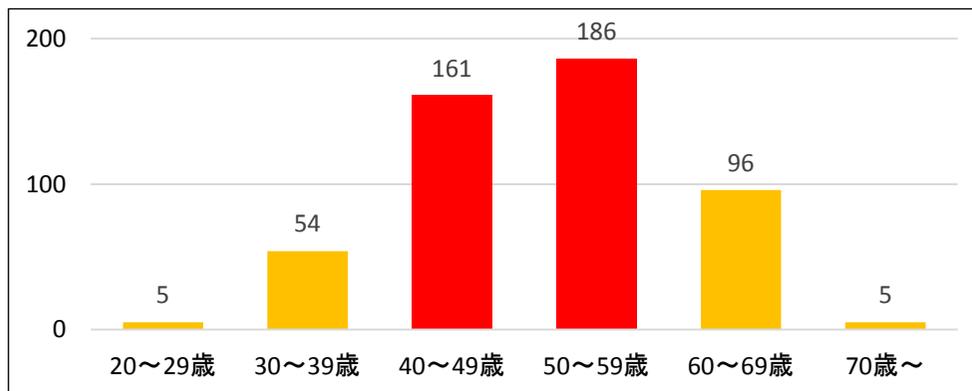
いつまでも若いつもりで深酒、はしご酒は厳禁です。

### 仕事でも防寒対策を！

現場で働く皆さまは、夜間の巡回や発報対応で急に室内から寒い場所へ行かなければなりません。一刻を争う状況もありますので、常に防寒対策を準備しておきましょう。

脳卒中や心筋梗塞は命に関わる怖い病気です。ご自身の健康をしっかりと守ることが大切です。

■ CSPの高血圧症 受診者数（人）



### こんなときに気をつけましょう！

- **暖かい室内から、寒い屋外にでるとき**  
⇒ **帽子や手袋**で防寒対策をしっかりと！  
遊びに行くときはいつでも温度調節ができるよう**重ね着**をして出かけましょう。  
風が冷たい日には**マスク**も有効です。
- **トイレやお風呂など寒い部屋に行くとき**  
⇒ **下着や厚手の靴下**などで防寒しましょう。  
ヒートテック等の**保温性の高いインナー**を活用する。また『**着る毛布**』のように**温かい部屋着**も発売されていますので、羽織ってから行くと良いでしょう。
- **朝起きたときや夜間にトイレに起きたとき**  
⇒ 布団から**飛び起きたりせず**、ゆっくりと。  
寒いからといって、ぎりぎりまで我慢は禁物です。  
余裕をもって行動を！  
気温が低い早朝は急な運動も避けましょう。
- **お風呂に入るとき**  
⇒ 熱いお湯は避け長湯をしない。  
**40℃以下**のぬるめのお湯につかる。  
冷水に触るときも血圧が上がるので要注意です。