



冬こそ気を付けたい血压と寒暖差

10月に健康診断が行われる自治体、会社も多いかと思えます。当社も健康診断の結果が出始めると体重・血压・コレステロールなどが会話に出る事が非常に多くなります。11月に入り日に日に寒さが増しますが、この時期血压が高めの人は注意が必要です！寒くなると、私たちのからだは体温を逃がさないように血管が収縮するので血压が上がります。血压が高い人は寒さを感じたり冷たい水などにさわったりした時などは血压がさらに高くなり、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす恐れがありますので特に注意が必要です。

高血圧だとどうなるの？

血压が高い状態が続くと血管がもろくなったり、動脈硬化の進行が早まったり心筋梗塞、狭心症などの虚血性心臓病の発症頻度が、高くなる事が知られています。また高血圧によって心臓が肥大すると全身に血液を送り出すポンプの作用が次第に弱くなり、心不全を起こしやすくなります。高血圧は自覚症状がないまま進行します。健康診断などの検診を受けたり、定期的に病院や家庭でも血压を測るようにしましょう。

自覚症状が無いので、進行を防ぐには毎日自分の血压を知ることが大切です！

高血圧を予防するには？

1. 塩分に注意→薄い味付けで、麺類の汁は残し、加工・インスタント食品を控える。
2. 肥満を防ぐ→肥満は高血圧の進行を助長します。肥満の人は減量しましょう。
3. ストレス解消→不摂生、心不安定な生活は危険！息抜き、睡眠を十分にとろう。
4. 適度な運動→適度な運動は血压を下げる効果がある。適度な運動に心がけよう。
5. たばこやお酒→喫煙や飲酒は血压を上げ動脈硬化を促進したり血管に負担！

全てにおいて少しでも気に掛ける事で予防に繋がります！

POINT

日本人の死因の上位10位のうち、心臓病や脳卒中など四つの病気に関わるのが血管です！自分の血管力、セルフチェックがあるのです！

- | | |
|---------------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 腹囲が男性85cm女性90cm以上 | <input type="checkbox"/> 完璧主義、負けず嫌い |
| <input type="checkbox"/> 親兄弟に心臓病、脳卒中経験者がいる | <input type="checkbox"/> 階段や坂を歩くのが辛い |
| <input type="checkbox"/> 満腹になるまで食べないと気がすまない | <input type="checkbox"/> 足に冷えやしびれを感じる |
| <input type="checkbox"/> 生活リズムが不規則 | <input type="checkbox"/> 日ごろ歩く事が少ない |

※8項目の内1つでも当てはまると血管力低下の可能性あり！3つ～5つは低下の可能性が非常に高く6つ以上の方は、完全に低下しています！

※喫煙の有無、健康診断で高血圧や糖尿病、コレステロールや中性脂肪値が高い脂質異常症の方は、3点加算です。皆さん如何でしたか？

血管は若返る！

血管にコブができゴツゴツしたり、血管壁が厚くなる過程で硬くなったりすると、血管力は低下してしまう。一度老化した血管年齢も、若返る事がわかっています。硬くなった血管が、生活習慣を改める事でしなやかさを取り戻す事も出きるのです。大事な事は、コブに傷が付きにくい状態を作る事。コブを小籠包に例えると、薄皮で中が脂ぎって、破れて事故を起こしやすい。それを、肉まんのような破れにくい状態に変える努力が必要です。生活習慣を正せば、皮が厚く、中の脂身が少ないコブに変化するのです！

今年は冬は寒い予報!冬支度は早めに済ませましょう!

冬らしい寒さの冬になる確率が高くなっています。今シーズンは早い冬の訪れに注意が必要です。その要因は「ラニーニャ現象」です。この現象が起きると日本付近は寒気の影響を受けやすく、平年より寒い冬、大雪となる傾向になっています。このため特に12月から1月にかけては、気温が平年並みか平年より低く、降水量が平年並みか平年より多いと予想されています。つまり低温や大雪に注意が必要ということになります。

過去にラニーニャ現象が観測された冬はどうだったか？代表的なのは2010年の年末から年明けにかけての豪雪！平野部でも記録的な積雪となり、車の立ち往生が発生するなど、大きな影響がありました。

今シーズン、雪の停電などの備え、タイヤ交換など早めの冬支度が必要です！

北本建設からのお知らせ

冬本番前に大切なお家をメンテナンスしてみませんか？



屋根葺き替え

屋根は人間の頭と同じです。天井にシミがある時は注意が必要です！



雨樋

樋は、外れたりズレ大丈夫？草が生える、葉っぱが詰まっていたらメンテナンスが必要です。



外壁コーキング

意外なのが壁からの雨漏れ。雨水は壁からも室内に侵入しビビや劣化が原因！

※安全確認のお手伝い致します。お見積りは無料です!北本建設にご相談下さい。

小さな修理から大きな建物建設まで、建物の事なら何でもご相談ください。過ごしやすく住みやすい住宅を考えてみませんか？ご相談にのります！天気の良い日に自宅を一度チェックして、気になる場所があれば是非、北本建設にご相談下さい！

求人募集!

北本建設と一緒に働いてみませんか？

有資格者（1・2級建築士、建築施工管理）経験者大歓迎致します。

詳しくは是非一度お電話ください、お待ちしております!

一緒に働く仲間を募集しています。40代以上の方が多く活躍されています!

詳しくは是非一度お電話ください、お待ちしております!

北本建設株式会社 ☎ 048-591-1234

※耳寄り情報を求めています。喜んでお伺いいたします。