



血圧と水分の関係

厚生労働省の「健康のために水を飲もう」運動は、健康の為には1日1.2リットルの水を飲む事が推奨されています！

血圧と寒暖差

年末は食事や飲み会の席から、健康の話や病気の話が多くなります。体重・血圧・コレステロールなどで悩める人は意外と多いと感じることもあります。11月に入り日に日に寒さが増しますが、この時期血圧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し、血圧が上がります。血圧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圧がさらに高くなり、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？

血圧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や、定期的に病院や家庭でも血圧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圧を知ることが大切です！

冬こそ水分補給が大切

職場でも家庭でも最近水分補給していますか？夏場は熱中症対策などでせつせと水分を補給していたのに、涼しくなってからというもの、あの熱心さはどこに行ってしまったのでしょうか？

人間の体の約60%は水分です。毎日食べ物や飲み物などから2~2.5リットルの水分を摂取し、尿や便、汗などで同じくらいの量の水分を体から排出しています。これは季節が変わってもあまり変化はないのです。なのでこの時期、熱中症の危険は去りましたが、水分補給の重要性は夏場と変わっていません。

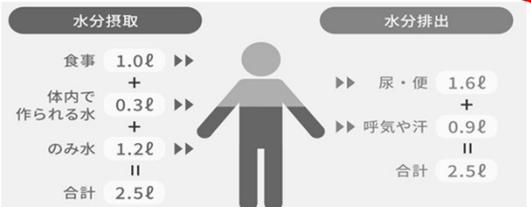
脳卒中、心筋梗塞予防に水分補給が効果的です！

冬場には脳卒中や心筋梗塞の発症が増えます。これは寒くなって血圧が上昇することも一因ではありますが、水分補給も大いに関わっています。寒くなって汗をかかなくなり、のどの乾きを自覚しにくくなる冬場は水分摂取が少なくなります。水分摂取が少ないと、血液の粘度が上がり、いわゆる「ドロドロ」の状態となります。ドロドロ血液によって血管が詰まりやすくなり、結果として脳卒中や心筋梗塞を引き起こす脳卒中、心筋梗塞予防のためにも、冬場も水分補給が大切なのです。

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

血圧ケアに効果的な水分摂取のポイント
一般的に1日あたり1,200ml以上の水分を摂ることが望ましいのです。



コップ1杯を200mlとすると6杯ほどになります、皆さん摂取出来ていますか？

2022年流行

今年の流行グルメキーワードは「健康」と「チートデイ」
グルメ「マリトッツォ」が2年連続1位！

2022年流行グルメから見てきた、自制と欲望のはざまに揺れる人の姿2022年流行グルメのキーワードは「健康」と「チートデイ」の2つです。長引くコロナ禍で健康に気をつけている人は依然として多い傾向です。コロナ前と比べて炭水化物・糖質を「減らしたい」と考えている人や、「健康に気をつけようになった」という人が増えたことが分かりました。一方で「マリトッツォ」や「カヌレ」といったハイカロリーグルメが上位に入るなどいつの時代も、自制と欲望のはざまに揺れる人たちのリアルな姿が浮かび上がるのは毎年のような気がします。

北本建設からのお知らせ

冬の寒い寒さの冬になる確率が高くなっています。早い冬の訪れに注意が必要です。



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、気になるところがあれば是非、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。