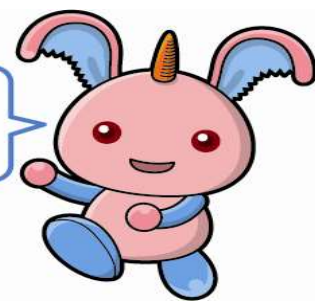


いよいよ冬がやってきます

# 暮しの瓦版

2018  
11月12月合併号



## 冬の健康管理

### 冬こそ気をつけたい血压

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やすくなります。**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、睡眠を十分にとうろう。
  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   | <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  | <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つ以上の人は、完全に低下しています！  
※喫煙の有無と、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。でも実は、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、生活習慣を改めることでしなやかさを取り戻す事も出きるのです。

大事なものは、コブに傷がつきにくい状態にすること。コブを小籠包に例えると、薄皮で中が脂ぎっていて、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大切です。悪い生活習慣を正せば、肉まんのように皮が厚く、中の脂身が少ないコブに変化するのです！

## POINT

- ※青魚が良いと言われます！血管をしなやかにし、内腔を滑らかにし血栓を作りにくくします。血管事故を防ぐには、非常に有効な食べ物です。
- ※運動については、軽い有酸素運動はいいのですが、マラソンなどは、体調の悪い時や寒い朝方などは控えてください。朝は交感神経が緊張している為強い運動は心血管に負担です。徐々に始めて習慣づける事が大事です。

**各種住宅リフォーム工事もおまかせ下さい、ご連絡お待ちしております。**



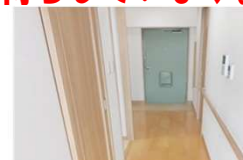
トイレ手摺



お風呂手摺



外安全手摺



室内安全手摺

**寒い冬は急な動きにご注意を！そして、日々の安全な生活に役立つ、手摺やスロープなどご相談下さい。**

## 一粒万倍日

(いちりゅうまんばいび) 一粒の種が万倍にふえる吉日です。そのため諸事成功を願って事始めに用いられます。

11月1・13・14・25・26日  
12月9・10・21・22日

〒364-0003 北本市古市場三丁目131番地

北本建設株式会社 ☎ 048-591-1234

※耳寄り情報を求めています。  
喜んでお伺い致します。

担当者 薩美・太田まで