



体調はいかがですか？血圧を下げる食生活を実行していますか？
5回目は**運動習慣**・**日常生活**についてみていきましょう。

運動療法

突然ですが・・・

みなさん、最近運動してますか？？
血圧と運動って関係あるの？と思うでしょうが・・・
運動をすると、体内の**ホルモン**や**血液の量**、
交感神経系の働きなどが**血圧を下げるように**変化
します。

高血圧対策として好ましい運動は、散歩、ジョギング、
サイクリング、水泳、テニス、ラジオ体操など、
有酸素運動と呼ばれるものです。

1日30分の早歩きを3か月ほど継続すると血圧低下
の効果が現れてきます。

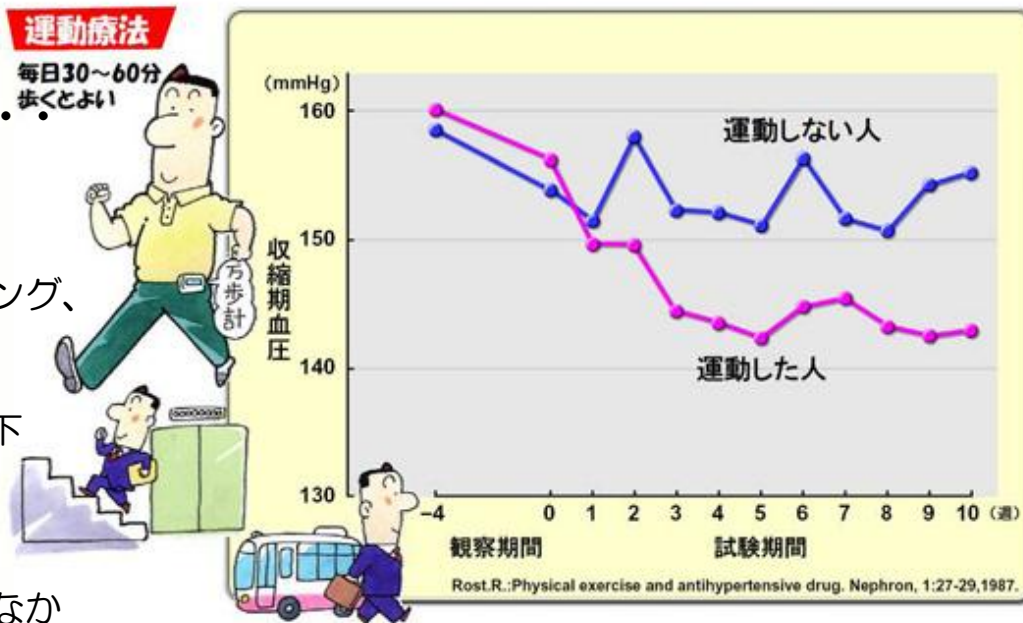
と言っても・・・

いざ『運動』をしようと考えると、重い腰がなかなか
上がらない方もいるかも・・・

日常生活でちょっと工夫してみませんか？？

- ★エレベータと使わずに階段を使うようにする
- ★近所に行く時、車・自転車をやめて歩いてみる
- ★拭き掃除をする

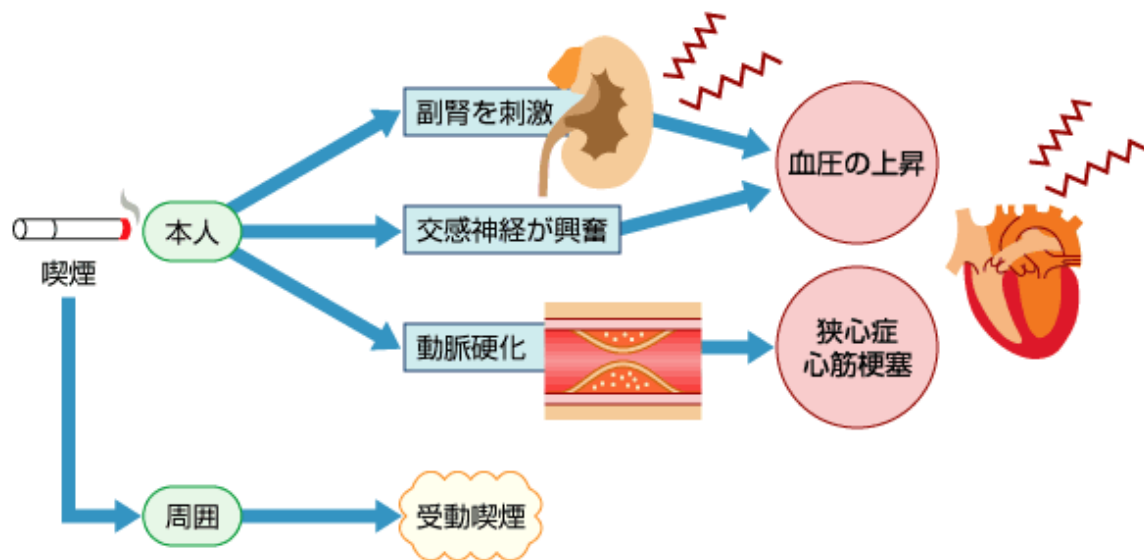
(実は掃除って運動量が多いんです。お風呂の浴槽や床を洗ったり、廊下の雑巾がけ、床のワックスがけなど30~40分もやれば、運動量は十分！！ 家の中はきれいになるし、一石二鳥ですね★)



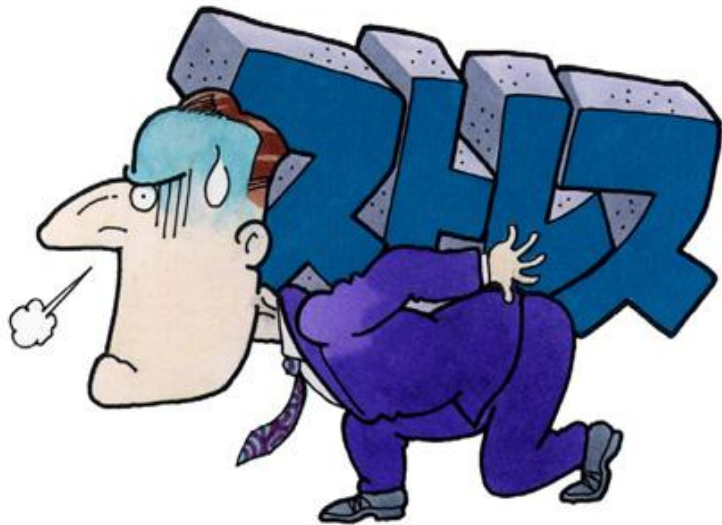
禁煙

タバコは交感神経系を興奮させるため、タバコを吸うと一過性に血圧が上がります。それだけではなく、タバコは**脳卒中や狭心症、心筋梗塞**発症の最大の危険因子であることがはっきりしています。

本人がタバコ吸っていないなくても、**周囲からの副流煙**でも同じことが起こってしまいます。



ストレス



文責:瀬川 美樹

「**ストレス**」とは、**心理的重圧**や**精神的動揺**、**過度の肉体的負担**などのことです。急性のストレスが血圧を上げることは古くから知られています。大勢の前で話すときに、脈が上がって血圧が高くなるのが良い例です。どちらかという、**慢性的なストレスの方が高血圧との関係が深く**、**真面目な完璧主義者では高血圧の人が多い**といわれています。

現代社会ではストレスを受けない生活は望めませんから、日常生活を工夫したり、気持ちの切り換え方を習得するなど、「**ストレス**」を上手に解消することが大切です。

有限会社 瀬川薬局

石川県七尾市鍛冶町50番地

TEL 53-0810 FAX 53-3557

<http://www.segawa-pharmacy.com/>