

# みつぎ薬局かわら版

～**血圧は、寒くなると何故上がりやすくなるの？**～

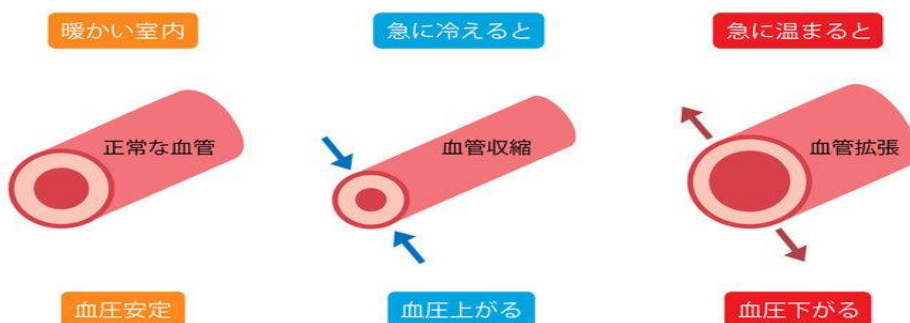


**血圧**とは、血液が血管の壁に与える圧力の事です。つまり、血液の量が増えるもしくは、血液が流れにくくなる時に血圧が上がると言われています。

**なぜ、寒い冬に血圧が上昇するのでしょうか？**

それは下図のように、

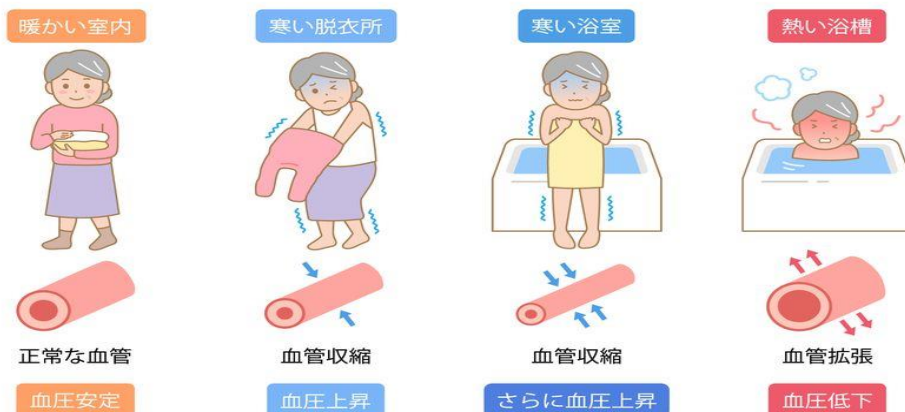
**血管は寒くなると収縮して血液の流れが悪くなるからです。**



## <血圧上昇の要因>

- ・寒さによる、運動不足
- ・忘年会、新年会のようなイベントで塩分を多くとる
- ・ヒートショック

**ヒートショック**とは、浴室やトイレなどでの急激な温度変化で、急激な血圧変動が起きることです。入浴前に脱衣所を温めたり、トイレに小型の暖房器具に用意するなどの対策をしましょう！



「ヒートショック」に関しては次回号以降、詳しくご紹介します