上河津診療所便り　No.158　発行日 2026/12　回覧

冬の血圧について　～原因・対策～

寒い季節になると「血圧が上がった」と感じる方が増えます。これは偶然ではなく、気温の低下によって血圧を上げる防御反応です。塩分摂取が増える、運動量が減るなど生活習慣の変化が血圧上昇を招きます。

◆ 早朝高血圧に注意



朝は交感神経が急に働き、血管が収縮して血圧が上がる時間帯。脳卒中や心筋梗塞のリスクがあります。

◆ 夜間の血圧が下がらない

血圧は夜間の睡眠中に下がるのが一般的ですが、高齢者や糖尿病、慢性腎臓病の方では、夜間にも血圧が下がらないことがあります。こうした高血圧は、心血管疾患や臓器障害のリスクがあります。



◆ 気温差による日内変動

冬は朝晩の寒暖差が大きく、日中の暖房や外出との温度差も激しいため、血圧が「上がったり下がったり」を繰り返します。自宅で血圧を継続して測定することが大切です。

◎ 今日からできる対策





- 室内を暖かく保ち、寒暖差を減らす
- 起床時はゆっくり体を動かす
- 入浴前に脱衣所・浴室を温め、お湯は 40℃前後に
- 水分補給を忘れずに
- 塩分は控えめに（1 日 9.6g。高血圧の方は 1 日 6g未満が目標。（塩小さじ一杯が約 6g））
- 会話ができる程度の運動を続ける（息を止めるような運動は血圧を上げてしまいます）

★ 自宅血圧の正しい測定



寒すぎない室温で、椅子に座り 1～2 分安静にしてから測定します。（腕の測定がオススメ。手首✕）

朝 ： **起床時1時間以内**（排尿後、朝食前、服薬前）

夜 ： **寝る直前**（入浴や飲酒の直後は普段より低めに出やすいため避ける）

朝・夜2回測り、記録しましょう。**家庭血圧の目標は 75 歳未満:125/75 未満。75 歳以上:135/85 未満。**自宅での血圧を医師に見せることが大切です。自己判断で薬を減らしたり、やめることは危険です。医師にご相談ください。

インフルエンザ・新型コロナ予防接種について

【インフルエンザ】 大人:4,500 円

小学生以下 1 回目:3,500 円 2 回目:2,000 円

【経鼻インフルエンザワクチン(予約制)】 2～18 歳まで 1 回:7,500 円

【新型コロナ】 15,600 円



※予約なし OK！学生優先で 16 時まで接種しています

【１２月休診日】

8日(火)・9日(水)：午前：通常通り　午後：休診

【年末年始　休診日】１２月２８日(月)～１月３日(日)

【１月休診日】

5日(火)・6日(水)：午前：通常通り　午後：休診

２６日(火)：午前：通常通り　午後：休診



診療時間のご案内　住所 ： 賀茂郡河津町下佐ヶ野71－1（セブンイレブン下佐ヶ野店隣）　電話 ： 0558(36)8606

（受付時間 8:00～11:30 13:00～15:30 診療時間 8:30～12:00 13:30～16:00 ）

内科・小児科・外科	月	火	水	木	金
午　前	伊藤淑子医師	伊藤淑子医師	伊藤淑子医師	伊藤淑子医師	伊藤淑子医師
午　後	伊藤淑子医師	伊藤淑子医師	伊藤淑子医師	休　診	伊藤淑子医師

