

血圧の季節変動とは？



血圧は一日の中で変動し（日内変動）、さらに季節によっても変動します（季節変動）。血圧の変動が大きいと心疾患や脳疾患などの発症リスクが高まります。特に高血圧症の方にとっては、これらの変動を理解し適切な対策を講じることは重要です。

今回は血圧の季節変動について詳しく説明します。暖かくなる夏は血圧は低くなりやすく、寒くなる冬は血圧が高くなりやすくなります。このような血圧の変動は気温や環境の変化によって起こりますので、下記のポイントに留意しましょう。

- 夏**
- 暑さに合わせて熱のこもらない服装を心掛ける
 - 水分・塩分不足で血圧が下がるため、こまめな水分・塩分摂取を心掛ける
 - 必要であれば主治医と相談し降圧剤を減量する
- 冬**
- 寒さに合わせて暖かい服装を心掛ける
 - ヒートショック予防のため、屋内の寒暖差を減らす
 - 必要であれば主治医と相談し降圧剤を增量する

第3回愛☆カラダ塾を開催しました！

10月10日金曜日、あいとう診療所待合室にて第3回愛☆カラダ塾を開催しました。今回は近江温泉病院の理学療法士である前川遼太さんと久保田友季子さんを講師にお招きし、「リハビリの専門家に学ぼう、筋力低下と肩こり」のテーマでお話ししていただきました。

参加者の皆さんにはしっかりと汗をかきながら、筋力低下や肩こりの予防について学んでおられました。

次回は12月12日に開催を予定しています。どなたでも参加可能ですので、皆さんの参加をお待ちしています。



診療所ホームページはこちら▶

診療所だよりのバックナンバーや診療所からのお知らせ等を掲載しております
ので是非ご覧ください。

▶ <https://aito-clinic.com/>



故事・ことわざで脳トレ！

- ① 悪いおこないや悪い評判は、すぐ世間に広まるということ
..... ○○千里を走る
- ② 大人と違い、子供は寒い風が吹く中でも平気で遊びまわること
..... 子供は○の子、大人は○の子
- ③ 耻をすすぐこと、名誉を取り戻すこと ○辱
- ④ もはやなすすべもなく、どうしよう ○○休す

故事・ことわざで脳トレ！の答え

- ① 悪事千里を走る
対義語：好事（こうじ）門に出でず
- ② 子供は風の子、大人は火の子
後半はあまり知られていませんね
- ③ 雪辱（せつじょく）
「雪」の訓読みにすす（ぐ）・そそ（ぐ）がある、「雪辱を果たす」とは用いるが「雪辱を晴らす」は誤用
- ④ 万事（ばんじ）休す
「万事休す」をもじった「万事急須」という言葉が作られた、ペットボトルの普及により急須で入れる日本茶が存亡の危機に瀕している状態

編集後記

NHKの朝ドラ「あんぱん」と「ばけばけ」に夢中になった2025年も気付けば残りわずか。来年の前期朝ドラは明治時代の看護師さんのお話ということで、またまた楽しみが増えました。来年はどんな1年になるかな？ (S.H.)