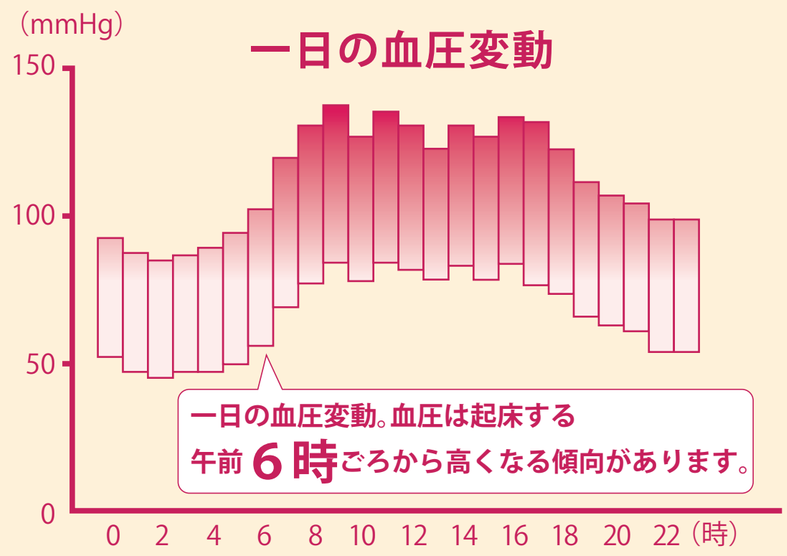
血圧安定のカギは、朝にあり

血圧は、夜下がって日中上がる傾向があります。
その切り替わりにあたる起床時は血圧が
不安定になりやすく、
この時間帯をどう過ごすかで
一日の血圧値は大きく変わります。
40代以上の3人に1人が高血圧とされる日本。
血圧によい朝習慣を始めてください。

朝の体は血圧を上げて ウォーミングアップ中です

血圧は夜睡眠に向けて下がり、朝方上昇するサイクルがあります。日中の精力的な活動に備えて血液の循環をよくすることで脳や筋肉に栄養素を送り込む働きが備わっているのです。しかし、日ごろから血圧が高めの方は、朝により血圧が高くなりやすく、血管に与える負担も大きくなりがち。慎重に行動したい時間帯です。



出典：Muller JE,et al. : Circulation 79 : 733-743,1989.より引用

続けよう！血圧によい朝習慣

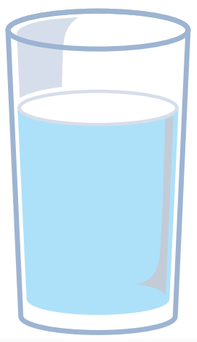
血圧の急上昇を抑えて
夜間十分下げるための朝の過ごし方

1 体をゆっくり目覚めさせる

目が覚めて急に起き上がるのは禁物。寝転んだまま手をゆっくり開いたり閉じたり、足首を曲げたり伸ばしたりを数分繰り返した後、５秒ほどかけてゆっくり立ち上がりましょう。洗顔に水ではなくぬるま湯を使うのも血圧にやさしい習慣です。

2 朝一番に一杯の水

寝ている間、人はコップ一杯の汗をかくといいます。ドロドロになった血液で酸素や栄養素を運ぼうとすると、血圧は自ずと高くなります。活動を始める前に、まずお水を一杯。血流がスムーズになって、血管や心臓の負担が軽減します。



3 生活リズムをつくってよい睡眠を

日中血圧を安定して保つためには、よい睡眠をとって就寝中にしっかり血圧を下げることも大切です。そのためには、日中は積極的に活動して適度な疲れを感じることが大事です。朝起きたら太陽の光を浴び、ウォーキングなどの軽い運動で体をアクティブモードに入れましょう。そうすれば一日活動的に過ごせて、夜心地よい眠りが訪れるでしょう。

ツボ刺激で血流アップ

手足の血液循環を高めるツボとして知られる合谷（ごうこく）と湧泉（ゆうせん）。朝目覚めたらこのツボを刺激してみましょう。体がぽかぽかしてくるのを感じられるはずです。

●合谷（ごうこく）

親指と人差し指の骨が合流するあたりにあるくぼみが合谷。反対の手の親指で痛みを感じるほど強く押す。しばらく押さえ続けていると痛みを感じなくなってきて、上半身が温まってきます。

●湧泉（ゆうせん）

足指を足底側に曲げると「人」の字のしわが現われます。その交点のくぼみが湧泉。あぐらをかいて、両手の親指を添え３秒押して３秒離すことを繰り返します。足の血管が広がり、冷えが薄らいでくるでしょう。

けんぽ壁新聞
2014.4

東京文具工業健康保険組合