

すぐに役立つくらしの健康情報——

# こんにちわ

## 2026年 2 月号

【発行】 医療法人 社団永楽会

# 前田病院

理事長・院長 前田 正博

〒737-0051 広島県呉市中央2丁目6-20

TEL. 0823 (25) 2600

<http://www.hospital-maeda.jp/>

- 診療科目 内科・呼吸器内科・消化器内科・循環器内科  
血液内科・放射線診断科・リハビリ科・歯科
- 診療時間 午前9時～12時30分 午後2時～6時
- 休診日 木曜、土曜の午後及び日曜・祝日



## 高血圧管理



地球温暖化の影響で夏と冬が長く続くようになっていきます。暑い夜の睡眠不足や寒暖差による血圧の上昇は血管に大きな負担をかけます。

高血圧は診察室で140/90 mmHg以上、家庭では135/85 mmHg以上で診断されます。治療目標は診察室で130/80未満、家庭で125/75未満を目指します。

冬は脳卒中や心筋梗塞が増えやすく、収縮期血圧が10 mmHg上昇すると脳卒中の危険が20～30%高まります。130未満に保つと予防できます。予防には減塩、野菜摂取、運動が大切です。塩分を1日10gから6gに減らすと血圧は5～10 mmHg下がることがあります。工夫としては「かける」より「つける」、出汁・香辛料・酢を使った味付け、減塩しょうゆ・味噌の使用がおすすめです。さらに一日30分程度の有酸素運動に筋トレを加えると、減塩と同様かそれ以上の降圧効果が期待できます。ただし、急な運動で心臓に負担をかけることがあるため、主治医にご相談ください。

令和八年二月

副院長 前田 憲志