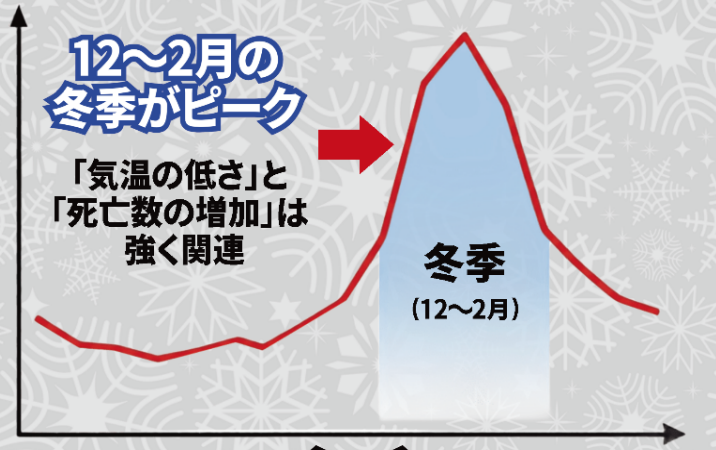
特定非営利活動法人
日本高血圧学会

緊急声明

冬こそ血圧朝活!

－冷えとヒートショックから命を守るために－

冬の危険性：死亡数が急増!



冬の寒冷刺激が血圧を上昇させ、
**心筋梗塞・脳卒中などの
重大なイベントが発生!**

朝が最も危険な理由

冷え × 交感神経 × 行動開始

- 交感神経の急激な活性化
- 身体末端の冷えによる血管収縮
- 1日の中で最も血圧が上がりやすい

ヒートショックに注意!

急激な温度差が血圧を大きく変動させます

日本高血圧学会が推奨する「血圧朝活×冬」の新習慣

①室温管理

起床前後の室温を
18～22℃以上に

室温10℃以下で朝の血圧が
約8㎜Hg上昇します

②起きてすぐの軽い"朝活"

血圧の緩やかな
立ち上がりを促す

- ☑ 深呼吸
- ☑ 温かい飲み物
- ☑ ゆっくりしたストレッチ

③血圧測定

朝の家庭血圧
測定を必ず

冬は「隠れ早朝高血圧」が
増えるため必須です

④ヒートショック予防

浴室・脱衣所の
暖房で予防

温度差を少なくすることが
最重要



冬の血圧対策は、命を守るための必要行動です。

「冬こそ、血圧朝活で血圧を守る季節です」