



冬の高血圧に気を付けましょう◎

日に日に寒さが増していきますが、この時期血圧が高めの方は注意が必要です((+_+))
寒さにより血管が収縮するため夏よりも冬の方が血圧は上がりやすくなります。
寒さから運動不足になってしまう・忘年会や新年会などの多量飲酒や食事の量が
全体的に増えることが原因として考えられます。

高血圧は【沈黙の殺人者(サイレントキラー)】とも言われており、自覚症状がないまま
進行してしまうのが特徴です。

進行すると心疾患・動脈硬化症・脳疾患などのリスクが高まりますので定期的に
自分の血圧を知ることは大事ですよ(*'ω'*)

当院の待合に血圧測定器ございますので、いつでもお使いください😊

—気を付けるべき状況—

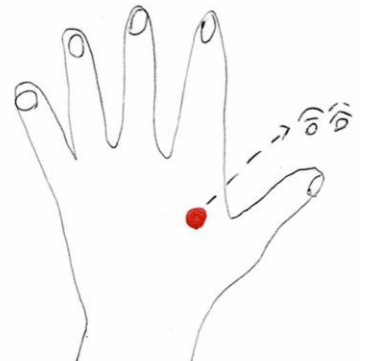
- ◎着替えるとき
- ◎温かい場所から冷たい場所に行くとき
- ◎熱いお風呂に入ったとき
- ◎夜間や早朝にトイレに行くとき
- ◎寒い屋外に出るとき

- ・着替えは部屋を暖かくしてからする
- ・脱衣する前にシャワーをだしておく 等
身体が感じる温度差をできる限り少なく
しましょう！

★血圧を下げるツボ紹介★

合谷(ごうこく)

テレビでもよく紹介されるツボです。
皆さんも何度か耳にされたことがあるツボではないでしょうか。
合谷の場所は手の甲側で親指と人差し指の間にあります。
万能のツボと言われています♪
気持ちいいなと思う範囲で押しみましょう！



ホームページよりひだまり通信のバックナンバーがご覧いただけます。

〒614-8295

編集:李悠香



まついやまて なかにし しんきゅういん
松井山手中西鍼灸院
Matsuiyamate Nakanishi Acupuncture Clinic

京都府八幡市欽明台中央55-2

受付 9:30~12:30 15:00~19:30 火曜休診

TEL:075-981-5058 <https://www.matsui-y-nac.jp>

はい・きゅう、マッサージ、アロマセラピー

美容鍼灸ホームページ <https://www.matsuiyamate-nac-biyou.jp/>