

高血圧とストレス

ストレスも高血圧に関係してるって知ってた？

ストレスを受けると、自律神経のうちの交感神経が刺激され、血管が収縮し、血圧が上がります。ストレスが蓄積され続けると高血圧の発症につながることもある為、ストレスをためないことが大切です。また、喜怒哀楽も血圧に大きく影響すると言われています。

普段、血圧が正常な人でもイライラしているときは・・・。



20～30mmHg 血圧が上昇

「職場高血圧」仕事中になると上がってしまう方も。



10mmHg 血圧が上昇

笑うことは・・・



交感神経の緊張をやわらげ、血管を拡張させて血圧を下げるだけでなく、がんと闘うナチュラルキラー細胞を活性化させるなど、さまざまな健康効果あり！

泣くことは・・・



涙の中にはストレス成分が含まれているため、泣くことでその成分が流し出されてスッキリするそうです。悲しみの涙より、嬉し泣きや感動の涙のほうが、より効果的！

～ストレスによる血圧上昇を予防しよう～

- 起床時に窓を開けて朝日を浴びる。
(体内時計が整うことで自律神経が乱れにくくなりストレスが緩和されます)



- 目覚めにコップ1杯の水を飲む。
(お水には、心を穏やかにする鎮静作用があります)



- コーヒーの香りを楽しむ。
(カフェインはリラックス効果があります)



- 適度な運動をする。
(適度な運動はストレス解消には効果的です。無理のない程度に行いましょう)



- 朝はゆっくりと起床する。
(朝は血圧が高くなるので、軽くからだを動かして温めてから出かける余裕を持つのが理想的です)



- 休養をとる。
(慢性的な疲労や睡眠不足、胃腸の不調、風邪をひきやすい、頭痛や肩凝りが多いといった症状はストレスのサインかも)



- 入浴や睡眠前の時間を楽しむ。
(睡眠と入浴は心身のストレスを解消します。布団に入る1～2時間前に40℃程度のぬるめのお湯につかると寝つきがよくなります。)



- 深呼吸をする。
(緊張する場面で深呼吸すると交感神経から血圧を下げてくれる副交感神経へのスイッチを切り替えてくれます。)

