

## Vol.2 安定化のコツ

温度変化に気をつけましょう!

寒い冬は血管が収縮し、血圧が上昇しやすい季節です。

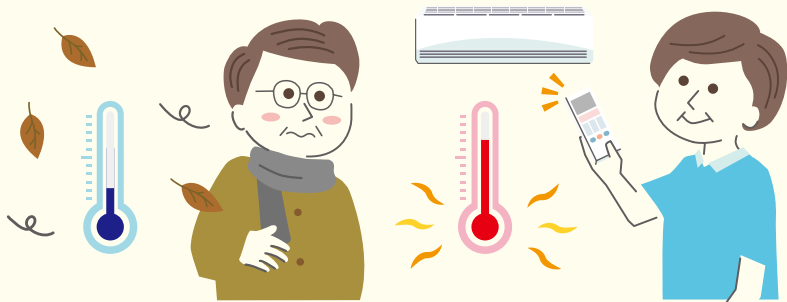
外出時は首回りを温かくする、入浴は浴室全体を暖めるなど、急に体を冷やさない工夫を。

逆に気温が高い夏も、冷房が効き過ぎた部屋と

外気の温度差が大きくなるので要注意です。

血圧は下がることも大切ですが、

まずは一年を通じて安定させるように心がけましょう。



Vol.3では「生活習慣の改善」をご紹介します!ぜひお楽しみに!

血圧記録手帳は、下記のWEBサイトからもダウンロードできます。

[https://www.taisho-direct.jp/cp/sheet\\_1](https://www.taisho-direct.jp/cp/sheet_1)

大正製薬ダイレクト お客様センター

ハイワシノツウハン  
☎0120-81-8428 【受付時間】9:00~20:00(土・日・祝日も受付)

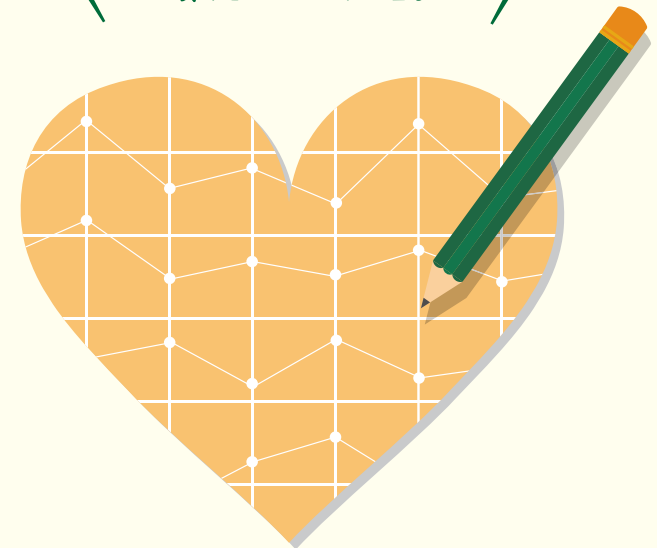
※携帯電話からご利用いただけます。(通話料無料)

あなたの

# 血圧記録手帳

2

毎日忘れずきちんと測って、  
安定した血圧を。



おなまえ

年 月 日 ~ 月 日

定期2回目特別同梱

1カ月分の「血圧記録手帳」をお届けいたしました。  
血圧対策・ご飲用の習慣化にぜひお役立てください。

