

健康チェック



高血圧を放置していませんか？

健康管理センターかがわ 保健師 杉尾 純子さん



高血圧になると何が悪いの？

- ①血圧の壁に強い圧力がかかり、**血管の内側が傷つく**
- ②そこに脂質などがたまって**血管内が狭くなる**など、**動脈硬化が進む**
- ③血管の弾力性が失われ、**血流が悪くなってさらなる血圧上昇を招く**
- ④動脈硬化が進むと、**狭心症や心筋梗塞・脳梗塞・脳出血**などの血管障害や**認知症**になりやすくなる

高血圧といわれたら、血管の病気になる前に対策することが大切

減塩を心がけましょう

- 漬物は少しだけ ● 麺類の汁は残す
- 調味料は味見しながら少しずつ
- 出汁や酸味、香味野菜などを上手に活用



きっぱり禁煙しましょう

- たばこに含まれるニコチンには、血管を収縮させ血圧を上げる作用があります。

有酸素運動がおすすめ

- ウォーキングなどの有酸素運動を続けると、血流が増え血管が広がり、血圧を下げる効果があるとされています。（猛暑の時期は涼しい時間帯や室内での運動をお勧めします）

健診結果で「要治療」「要精密検査」「要再検査」といわれたら自宅での血圧測定を試してから、かかりつけ医などの医療機関にご相談ください。