

# 血圧が心配

## ●血圧で健康をチェック

血圧が高いままでいると、生活習慣病の要因の一つとなります。自分の血圧値を知り、日頃から健康管理を心がけましょう。

### 最大血圧

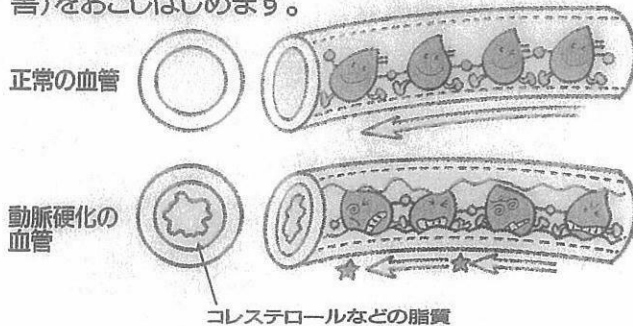
心臓が収縮して全身に血液を送り出すとき、血管に加わる圧力は最大となる。この時の圧力を最大血圧という。

### 最小血圧

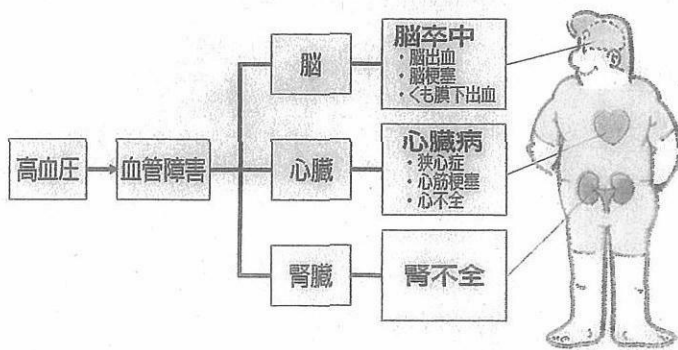
心臓が拡張して血管内の血液量が最も減ったとき、血管に加わる圧力は最小となる。この時の圧力を最小血圧という。

## ●血圧が高いままだとなぜいけない？

高血圧になると心臓には大きな負担がかかり、血管(動脈)は血液の強い圧力により傷み始め、動脈硬化(血管障害)をおこしはじめます。



## ●高血圧からおこりやすい合併症

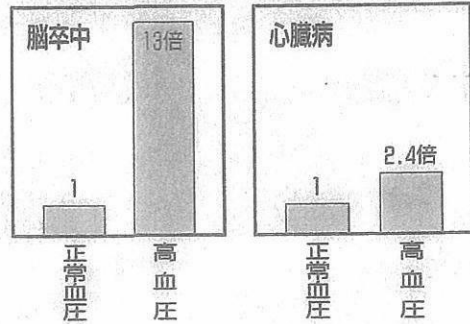


## ●定期的に血圧を測りましょう

高血圧による合併症は徐々に進行します。定期的に血圧を測り、血圧が上がってきたり、高値が長く続くようなら医師に相談しましょう。

## ●メモ

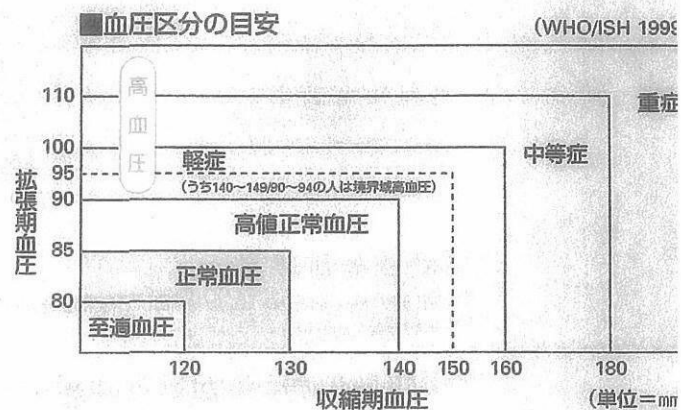
## ●高血圧の人は生活習慣病になりやすい



高血圧の人は  
脳卒中で約13倍  
心臓病で約2.4倍  
危険率が高くなります。  
(日循協調査より)



## ●あなたの血圧に印をつけて見ましょう



## ●高血圧になりやすい生活習慣

- ①漬物、みそ汁、佃煮などをよく食べる
- ②食べ物の味付けは濃い方だ
- ③野菜・果物は嫌いだ
- ④運動はしない
- ⑤ストレスがたまりがち
- ⑥睡眠を十分にとっていない
- ⑦おなかがでてきたと感じる
- ⑧たばこを吸う
- ⑨酒をつい飲みすぎてしまう
- ⑩外食が多い

※該当項目が7つ以上の方は生活習慣の改善が必要です