

みんなで生活を守る
健康について
血圧について

健康の輪

【発行所】
クアリウムシャレー
〒731-0154
広島市安佐南区上安6-31-1
TEL:082-830-3330
HP:http://www.kuarium.com

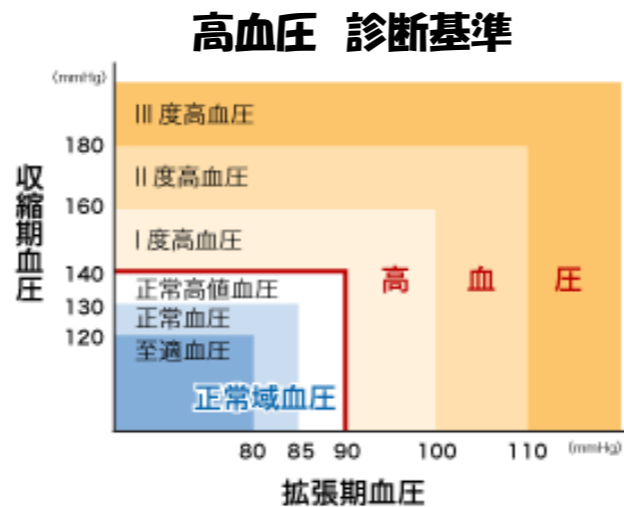
血圧の自己管理

高血圧の方は多く、30代以上の男性で50%・女性で約40%が高血圧で高齢者になると3人に2人は高血圧とされています。日頃から血圧測定をして、健康管理に努めていきましょう。

高血圧とは！？

- ◆塩分の取りすぎ
 - ◆肥満
 - ◆ストレス
 - ◆運動不足
 - ◆老化
- など様々な原因により高血圧になります。

放っておくと…
「脳梗塞・心筋梗塞・腎不全」
など合併症にも繋がってきます。



高血圧は沈黙の殺し屋

高血圧は自覚症状の少ない病気です。自覚症状が出たときには、すでに生死に関わる病気が進行していることがあります。



血圧が高い場合は、早めに医師に診てもらいましょう。



生活習慣の改善

- ・几帳面な人ほど血圧が上がりにくい
- ・車の運転は血圧が上がりにくい
- ・冬と夏では血圧が異なる (急激な温度変化に注意！)
- ・入浴すると血圧の低下が期待できる (ぬるま湯・半身浴 お勧め♪)

- ① 食生活の見直し
- ② 肥満と運動
- ③ 禁煙と適度なアルコール
- ④ ストレス
- ⑤ 睡眠不足



※減塩することで、夜間頻尿の改善にも効果的です!!

☆ 血圧の正しい測り方 ☆

- ① 体の力を抜いてリラックスする
- ② 座って測定する
- ③ 毎日、同じ時間に測る (起床から1時間以内、就寝前)



運動で血圧を下げるには

有酸素運動がお勧めです♪

- ◇ 万歩計を持って歩く
- ◇ なるべく階段を使う
- ◇ 信号の待ち時間は下腹部に力を入れる

※息をこらえて重い荷物を持ち上げたり、腕相撲など、力んだいすることはやめましょう。

