

厚生連診療所だより



あなたの血圧は大丈夫ですか？

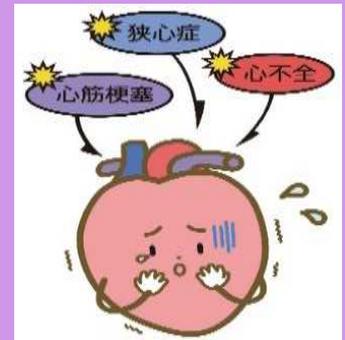


安静時の血圧が

収縮期血圧 拡張期血圧
140以上 / 90以上



の方は、**高血圧**です。



血管に負担
がかかる

動脈硬化を起こし
やすくなる

脳卒中（脳梗塞や脳出血）
心疾患（心筋梗塞や狭心症）
などの病気につながる

【血圧高めといわれた方へ、生活習慣のポイントをお伝えします】

肥満を予防し、適正体重を維持しましょう。
塩分のとりすぎに注意しましょう。
適度な運動を行いましょう。
ストレス（働きすぎ・悩みすぎ）をためないようにしましょう。
禁煙しましょう。

厚生連診療所では、高血圧の相談・治療を行っております。
血圧測定のみ行うことも可能です。お気軽にご相談下さい。



診療日・診療時間の詳しい問い合わせ内容は [くまもとこうせいれん](#) をクリック！

JA熊本厚生連は職場の健康・家庭の健康・社会の健康を目指します

お問い合わせ
熊本県厚生連診療所
096-328-1055
内線 (2800)