



厚生連診療所だより 高血圧について



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**の摂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**（働きすぎや悩みすぎなど）や**急激な温度差**に要注意。
- 禁煙**しましょう。



新型コロナウイルス(COVID-19)では、**高血圧**、**糖尿病**、**喫煙**、**循環器疾患**（心不全、**脳卒中**、**狭心症**、**心筋梗塞**）、**慢性肺疾患**、**慢性腎臓病**、**悪性疾患**（特に**化学療法**、**放射線治療中**）が重症化リスクになると言われています。

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。

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

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