

# 厚生連診療所だより



## 血圧が高めの方へ

健康診断などで、血圧が高めと言われたことはありませんか？

放置すると…

動脈硬化が進み、

【**脳梗塞**・**心筋梗塞**】など深刻な病気を引き起こしたり、心臓の機能が低下して【**心不全**】となったりするため、注意が必要です。



## 高血圧の診断基準（病院や健診での測定）

収縮期血圧 拡張期血圧  
**140以上 / 90以上**

病院や健診では、血圧が高めになることがあります。家庭でリラックスした状態での血圧が**135以上 / 85以上**であれば注意が必要です！！

### 【血圧を上げないために！！】

- ・塩分は控えめに
- ・睡眠をきちんととる
- ・禁煙する
- ・ストレスをためない
- ・適度な運動で肥満を予防

厚生連診療所でも治療を行っております。  
血圧測定のための受診でも大丈夫です！  
お気軽にお問い合わせください。



診療日・診療時間の詳しい問い合わせ内容は [くまもところせいれん](#) 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)