

厚生連診療所だより



高血圧 放置していませんか？

診察室血圧が **140/90** mmHg以上で**高血圧と診断**されます。

血圧が高い状態がつづく、**動脈硬化が進行し、血管への負担が増加し、**
脳卒中や心筋梗塞など**深刻な病気につながる可能性**があります。

**高血圧の改善や予防のために
日々の生活習慣を見直すなどの対策が大切です**

始めましょう！血圧を下げる生活習慣！



減塩

外食や加工食品による
塩分の過剰摂取に注意
しましょう。



禁煙

喫煙で血管が収縮し、
一時的に血圧が上がります。



節酒

アルコールは、
交感神経を刺激し血管
を収縮させ、血圧が
上がります。



適度な運動

ウォーキングや
ジョギングなどの有酸素
運動は、降圧効果があり
ます。



ストレス解消

ストレスは交感神経を
刺激し血圧を上げます。
深呼吸や入浴、散歩、瞑想
などリラクゼーション
が大切です。



適正体重の維持

体重が増加すると
心臓に負担がかかり
血圧が上昇
します。



毎日の血圧測定も大切です！

定期健康診断を受けて

高血圧の早期発見、治療により合併症を防ぎましょう！



厚生連診療所では高血圧の診断・治療を行っています。
血圧測定のための受診でも大丈夫です！
お気軽にお問合せ下さい。

診療日・診療時間の詳しい問い合わせ内容は

くまもとかうせいれん

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)