

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と、**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。

血圧測定のみ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

くまもとこうせいれん

をクリック！

J.A.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)