

高血圧

高血圧は“**将来**”病気を呼んできます。“**今**”は健康でも将来の大きな病気を予防するために日頃から血圧のコントロールに注意する必要があります。



診察室血圧

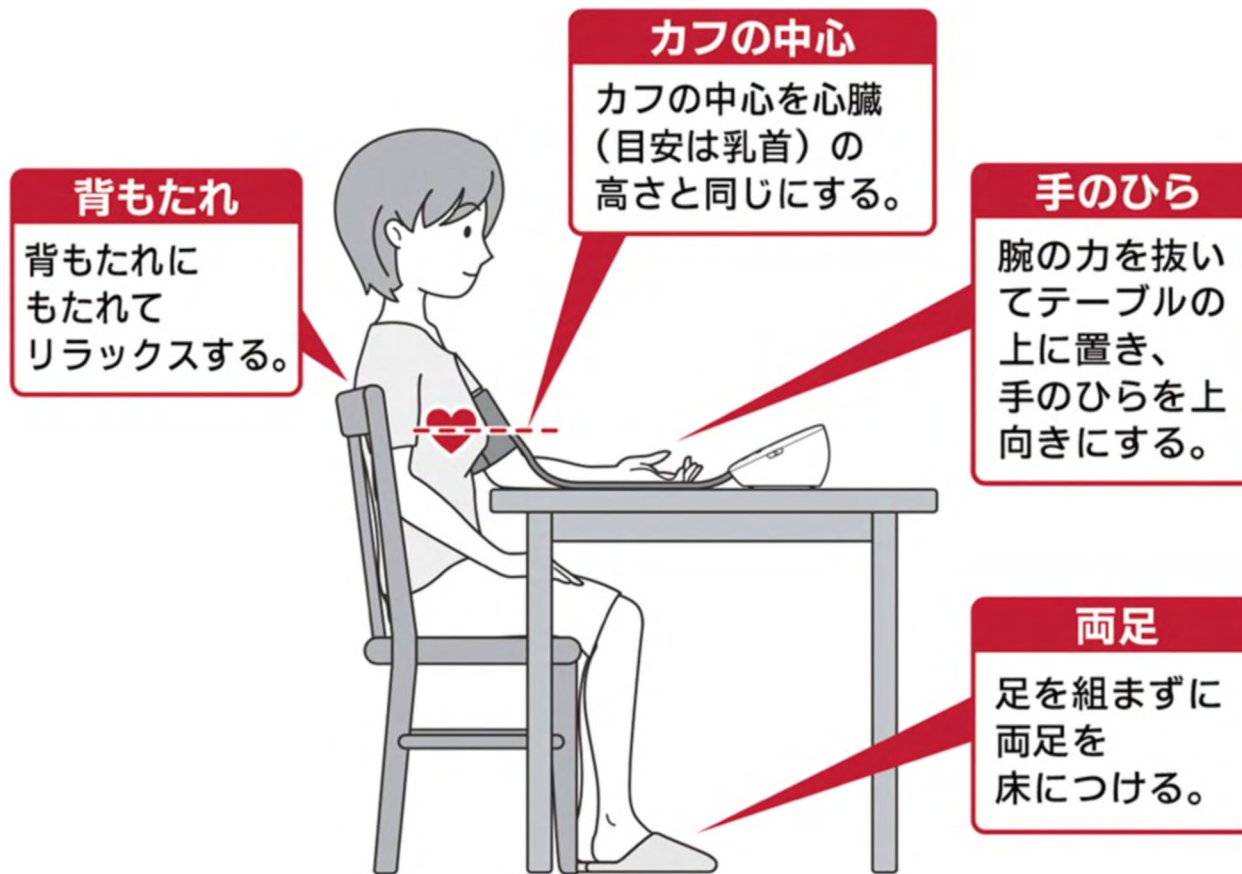
140/90mmHg

家庭血圧

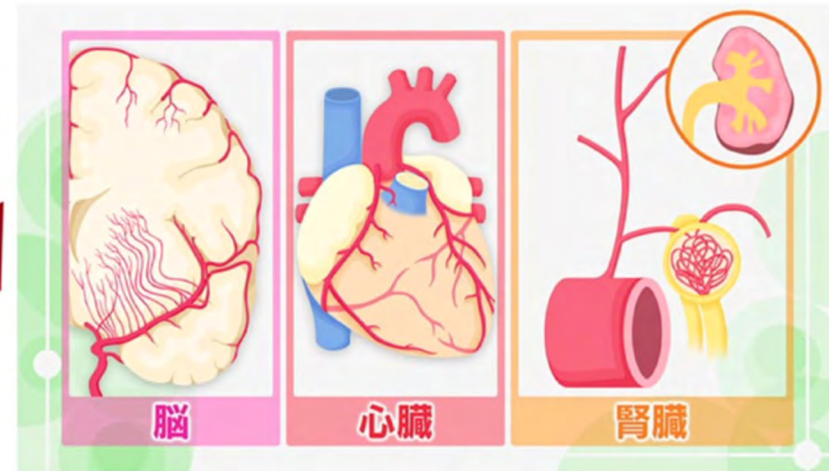
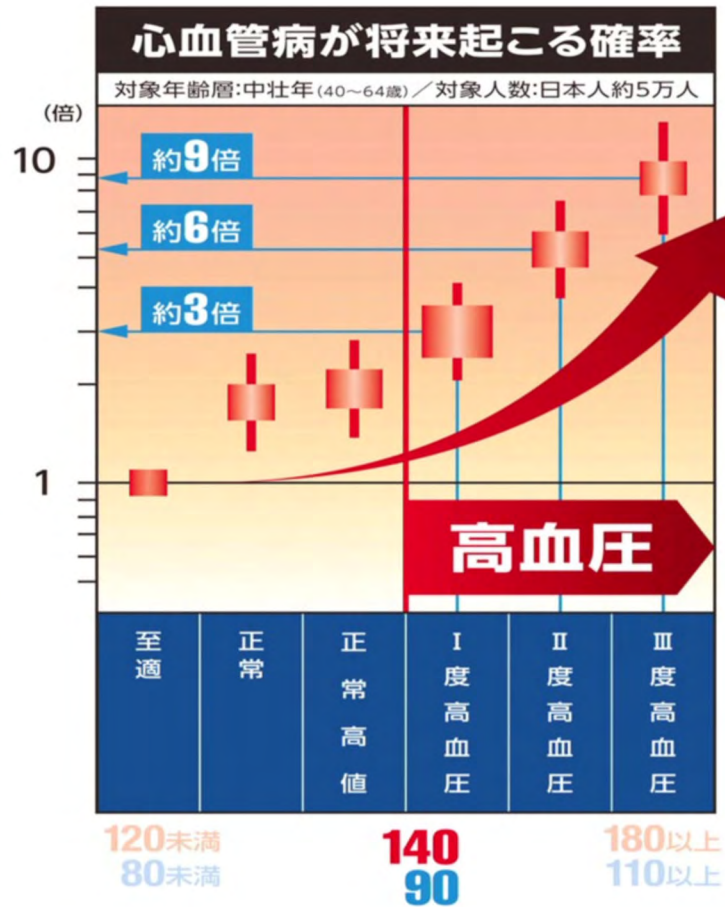
135/85mmHg

将来の健康のため、しっかり血圧を管理しましょう

血圧の測り方



高血圧と心血管病



脳卒中
脳梗塞
脳出血

心筋梗塞
狭心症
心不全

腎不全
腎硬化症

心血管病



高血圧と生活習慣

運動不足



過食・塩分過多



喫煙



飲酒



ストレス





こんな時はすぐに病院受診を

高血圧緊急症を疑う状態

- ・180/120mmHg以上
- ・頭痛
- ・胸が痛い



背景に病気がある可能性 (二次性高血圧)

- ・血圧が高い時に動悸や発汗がある
- ・血圧が急に高くなった
- ・若いのに下の血圧が100mmHgを越える
- ・血圧のお薬を3種類以上飲んでも血圧が下がらない etc...

未来の健やかな生活のために

血圧が高いと、将来“**心臓病**”や“**腎臓病**”、“**脳卒中**”を引き起こしてしまいます。
これらの心血管病を予防するために、日頃から血圧に注意する必要があります。

診察室血圧

140/90mmHg

家庭血圧

135/85mmHg



将来の健康のため、しっかり血圧を管理しましょう