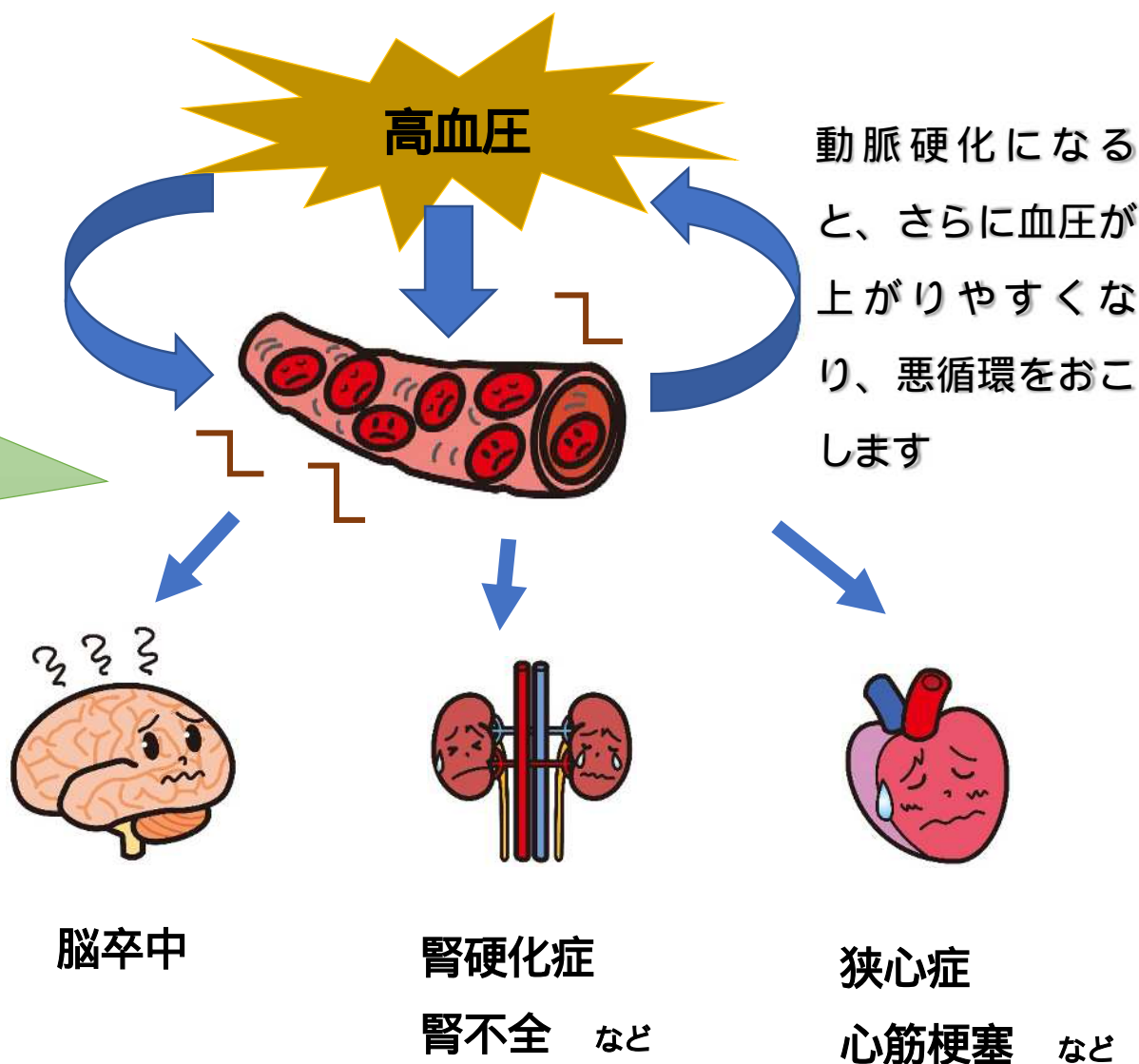


高血圧による動脈硬化

「動脈硬化」とは...

本来、血管の壁は弾力性がありますが、高血圧状態が続くと、血管はいつも張り詰めた状態になり、次第に厚く、硬くなります。これが、高血圧による「動脈硬化」です。

動脈硬化が進むと、色んな血管に影響を及ぼすため、このような大きな病気を起こす危険性があります。



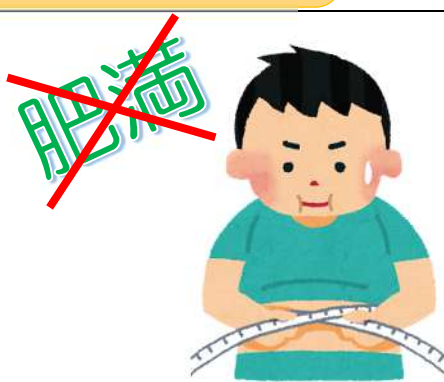
血圧改善のポイント



減塩タイプの調味料の活用、めん類の汁を残すなど、減塩に努めましょう



ウォーキング等の有酸素運動を中心とした、適度な運動を行いましょう。



肥満を解消し、内臓脂肪を減らしましょう。



喫煙は動脈硬化の重要な危険因子です。禁煙をしましょう。

家庭血圧が **135 / 85** mmHg を超えたら **要注意** です! 健康診断で **高血圧** を指摘された方は、日頃より自分の血圧値を把握し、生活改善に努めましょう。



JA熊本厚生連健康管理センター

施設所長 粟津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229