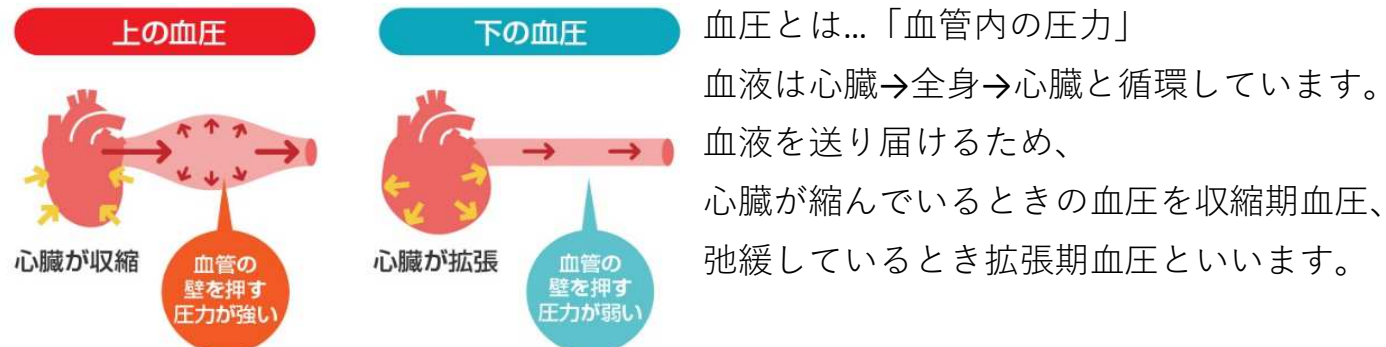


高血圧を知ってる気になっていませんか？

1.血圧とは



診察室で測定

上の血圧 (収縮期)
140 mmHg以上

下の血圧 (拡張期)
90 mmHg以上

家庭で測定

上の血圧
135 mmHg以上

下の血圧
85 mmHg以上

仮面性高血圧にご注意！

仮面性高血圧：診察室では血圧は正常なのに
家庭で測る血圧が高いとき
家庭血圧計をお持ちの方は、
寝る前や朝起きて1時間以内などの
タイミングで血圧を測定してみましょう。

2.高血圧を引き起こす8つの原因

肥満、塩分の摂り過ぎ、
ストレスや喫煙などの
生活習慣が主な原因です。
また原因の一つである遺伝
では、高血圧症になりやすい
体質が遺伝すると考えら
れています。

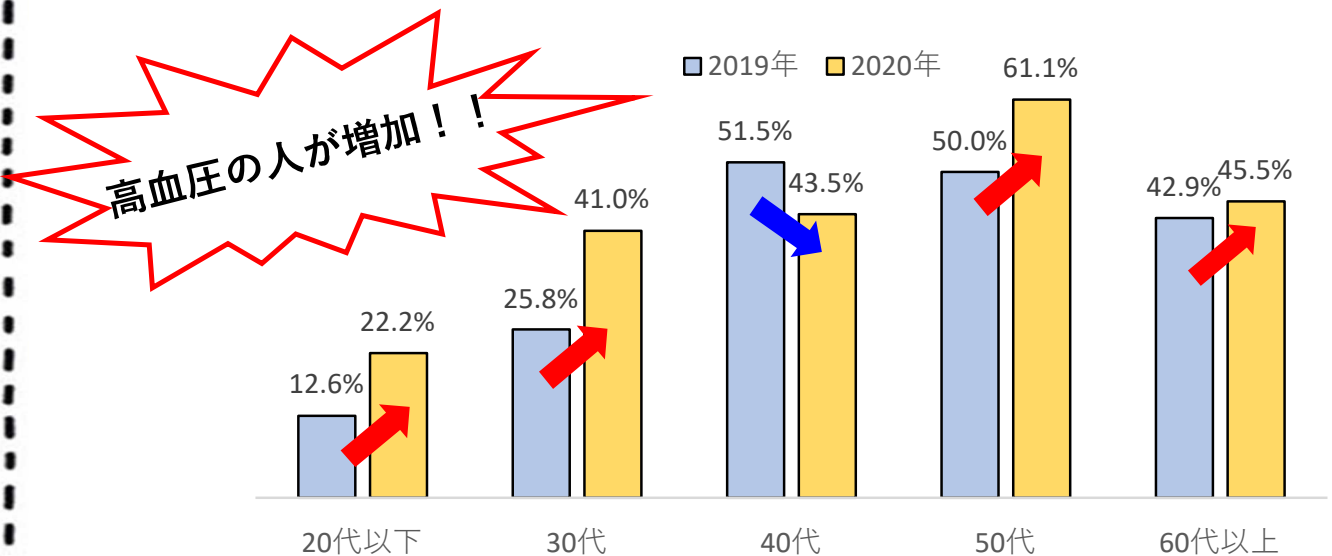


3.血圧は基準値を20mmHg増えるごとに疾病リスクが2倍ずつ高くなる！

心筋梗塞や脳梗塞などの危険性が高くなるので注意しましょう。



4.大橋鉄工の現状（有所見者）



5.食生活を改善しよう

塩分の摂りすぎは高血圧に大きくかかわっています。
普段の食事の中にどのくらいの塩が含まれているか見てみましょう。

基準値：1日7g → 約小さじ1杯！

鍋焼きうどん 一人前 約 4.2g	ざるそば 一人前 約 3.3g	しょうゆラーメン 一人前 約 5.9g	焼きそば 一人前 約 2.6g	握り寿司 一人前 約 3.6g	カレーライス 一人前 約 2.7g	ハンバーグ 一人前 約 1.2g	さんまの塩焼き 一人前 約 1.8g
-------------------------	-----------------------	---------------------------	-----------------------	-----------------------	-------------------------	------------------------	--------------------------

1日の食事の合計が7gを超えないように気を付けましょう！

今すぐ始められる減塩のコツ



血圧を下げる方法として減塩することが一番大切です。
また、塩分の排出を助けてくれるカリウムの多い野菜や豆類を意識してとりましょう。