高血圧症に気をつけて!!

~私達は血圧が高くなりやすい集団です~

国の分析(健康スコアリングレポート)で、当グループは他の集団よりも、**血圧リスクが大変高い**こと がわかりました。高血圧症は、症状がなく"サイレントキラー"と呼ばれています。健康診断で、血圧が 130~139/85~89くらいが続いてきたら、高血圧症の"<mark>はじまりのサイン"</mark>です。



なぜ血圧が高くなりやすい??

【高血圧になりやすい職種の要因】

- ○運転職→運転時に精神的 緊張が続く
- ○夜勤職→自律神経に 支障を及ぼしやすい



※当健保の本人の健診データ

高血圧:上140以上/下90以上

きる^{ことから始め}よう。 高血圧予防の ポイント

■塩分の取りすぎに注意

- ・高血圧でない人も、1日**10**g以下に 血圧の高い人は、1日6g以下を目指しましょう。 ・特に汁物(ラーメン、うどん、みそ汁など)に塩
- 分が多く含まれていますので、要注意。

汁は最後まで飲まないように!

▶DASH食をご存じですか?

高血圧改善の為に推奨されている食事法です。 増やす食品:野菜、低脂肪乳製品、アーモンド

ピーナッツ、魚介類、海藻、芋類、

大豆製品、きのこ類

減らす食品:肉、ソーセージ、マーガリン等

お酒は2合まで

1日2合以上の飲酒が毎日続くと高血圧の要因にな ります。

また、日常的な大量の飲酒は脳卒中や不整脈、睡眠 時無呼吸症候群を引き起こし、がんの要因にもなり ます。

●タバコとさよならしましょう!

紙巻きタバコを吸った時、血圧は15分以上高く なったまま持続します。

高血圧の方がタバコを習慣化することで脳卒中や心 臓病になる危険度は 4倍となります。

●もし血圧が気になったら...

家に自動血圧計を購入して、

毎朝測りましょう。

(上腕用がおススメ)



(まとめ)血圧の数値が・・・

- ・上が130-139、下が85-89が続くようでしたら、 高血圧症になっていくリスクが高いので、生活習慣 を改善しましょう。
- ・上140以上、下90以上が続くようでしたら、 一度、循環器内科へ相談してください。