

あなたの血圧はこれを超えていませんか？

# 血圧をはかろう



## 正しい測り方



腕の力を抜く

カフは心臓と同じ高さに

背筋を伸ばす

## ◆血圧が高いとどうなるの？◆

- 血管に弾力性がなくなったり、内壁が狭くなったりすることで動脈硬化を進行させます。
- 放っておくと脳卒中、狭心症や心筋梗塞、慢性腎臓病などの深刻な病気を引き起こす可能性が高くなります。

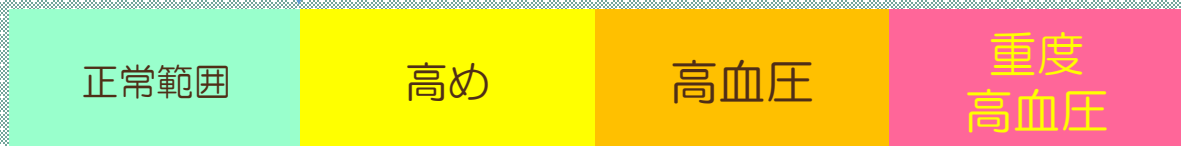


収縮期血圧  
(上の血圧)

~130

140

160~



正常範囲

高め

高血圧

重度  
高血圧

拡張期血圧  
(下の血圧)

~80

90

100~

引き続き生活習慣に気をつけましょう

生活習慣の改善が必要！

医療機関の受診と生活習慣の改善が必要！

すぐに医療機関を受診してください！

## ◆生活習慣改善のポイント◆



麺類の汁を飲み干さない

日常生活でこまめに動く  
ウォーキングも◎



ご家庭でも血圧を測ることをおすすめします



お酒の飲みすぎ注意

禁煙

