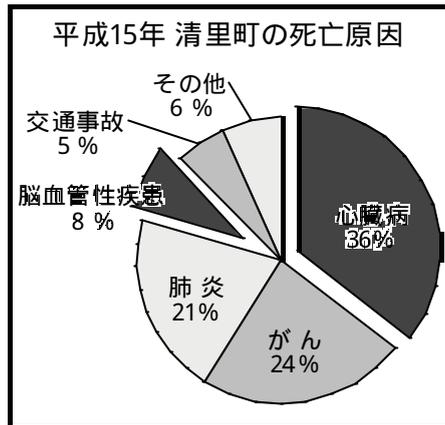


「高血圧」の危険性を知ってください

平成15年に亡くなった方の原因に高血圧が

清里町での死亡原因1位である心臓病と4位の

脳血管性疾患は、いずれも血管がもろくなつたために起こる病気で、その1番の原因は「高血圧」です。



気づかないうちに進行する高血圧にご注意

血圧が高くても、ほとんど症状が無いため、気づかないうちに進行して突然、

心臓病や脳血管性疾患を発症させます。一撃必殺で命を奪ったり、運良く一命をとりとめても寝たきりという事もあります。このように恐ろしい高血圧は「沈黙の殺し屋」と呼ばれています。

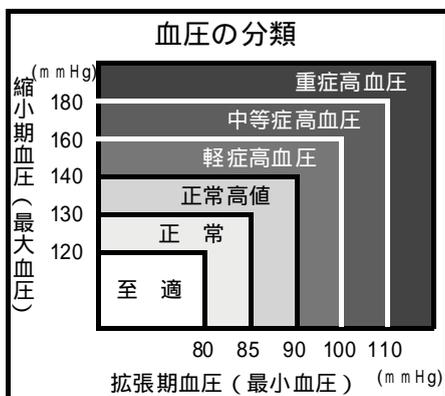
塩分は1日10g未満の摂取を目標に

高血圧の原因になる塩分は、気づかずにとりすぎてしまいます。次の項目を心がけて、塩分摂取を減らしてください。

- みそ汁は具だくさんで薄味、1日に1〜2杯にする
- 漬け物は減らし浅漬けに
- だし旨味を利用する
- 酸味、香辛料、香味野菜を生かす
- つけ醤油は少なめにする
- めん類の汁は残す

血圧を測る習慣を身につけましょう

血圧の変動を知るために、は、毎日同じ時間・条件で血圧を測り、自分の血圧を知ることから始まります。



血圧が高い時は受診しましょう

治療していない方で160/95以上、治療中の方で180/120以上の時は、病院で受診し薬で下げることが大切です。

「薬を飲むと一生続けないとダメだから飲まない」と言う方もいますが、減塩や運動などで薬を減らし無くせる場合もあります。1日に1〜2回飲み続けることで心臓病や脳血管性疾患になる危険性が減らせますので、血圧の高い方は病院での受診をお勧めします。

この記事に関するお問い合わせは、保健福祉課保健係(保健センター内)までご連絡ください。

電話 5 3850
FAX 5 2137