

地域健康だより

今月のテーマ: 高血圧の影響

令和5年8月作成 発行: 柏地域・職域連携推進協議会事務局 (柏市健康増進課 TEL 04-7167-1256)

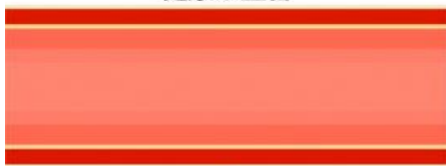
時間がないから...

どこも痛くないし...

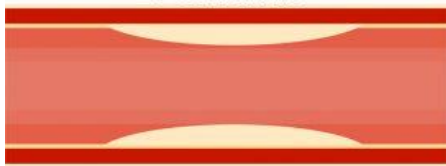
高血圧

放置していませんか？

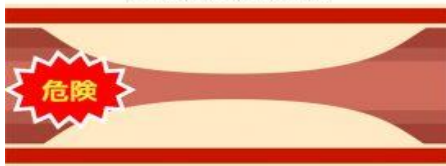
健康な血管



早期動脈硬化



進行した動脈硬化



高血圧が続くと、血管に大きな力がかかり、血管がもろく・硬くなる
動脈硬化を引き起こします

血圧正常値の人と比較し

脳梗塞は **3倍**

心筋梗塞は **2倍**

かかりやすくなります！

(出典: 久山町研究)

定期的な**血圧測定**や**健診受診**で
血圧を把握し、適切な生活習慣による予防や、
医師による治療を受けることが大切です！