

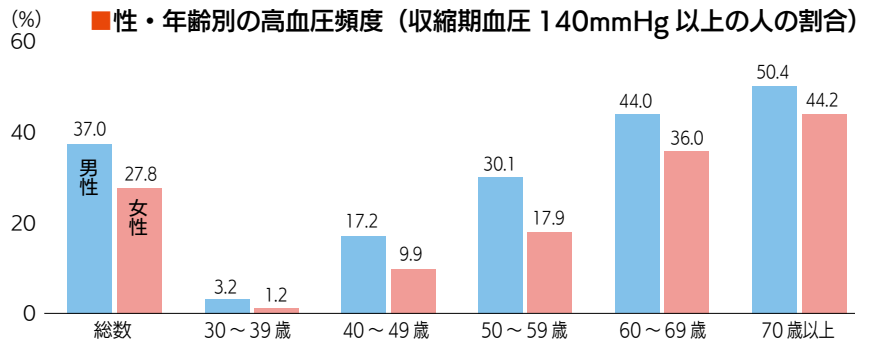
血圧

高血圧を放置していると、動脈の壁に負担がかかり、全身のあちこちで動脈硬化が進行します。



高血圧の人は、どれくらいいるの？

血圧（収縮期）が140mmHg以上の人の割合は男性37%、女性で27.8%です。女性も更年期を迎える頃になるとホルモンバランスに変化が生じ、高血圧が増えてくるので注意が必要です。

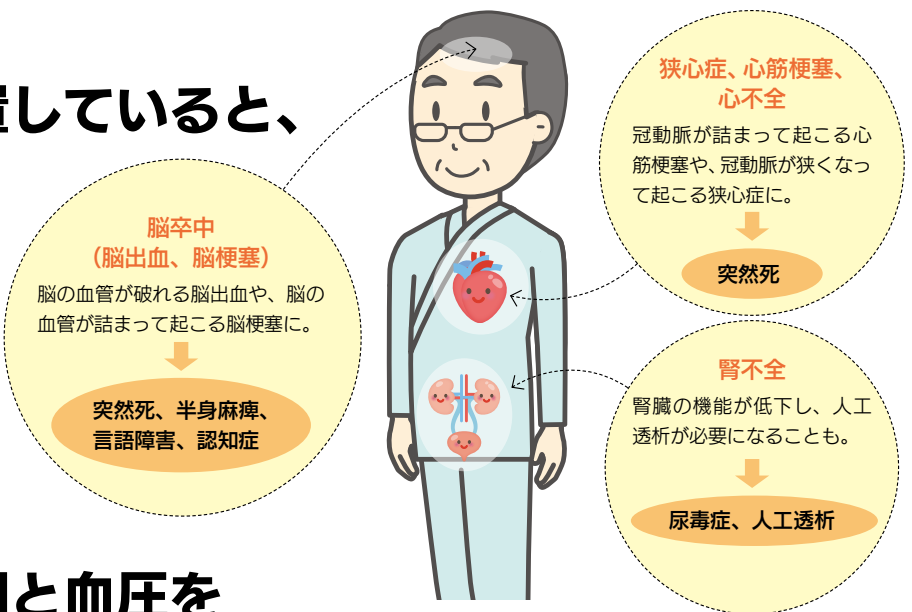


※平成29年国民健康・栄養調査より



高血圧を放置していると、どうなるの？

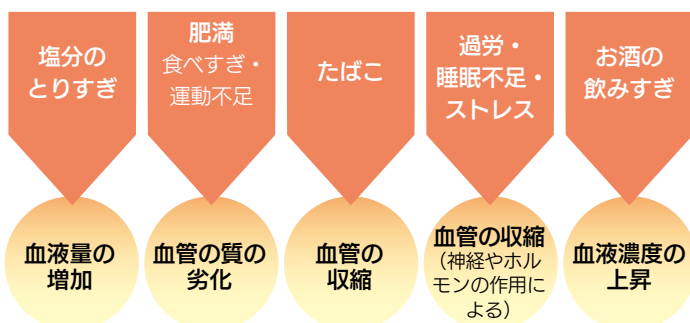
動脈硬化によって血管が詰まったり、破れたりすると、とくに血流量の多い脳や心臓、腎臓などに障害が起こってきます。



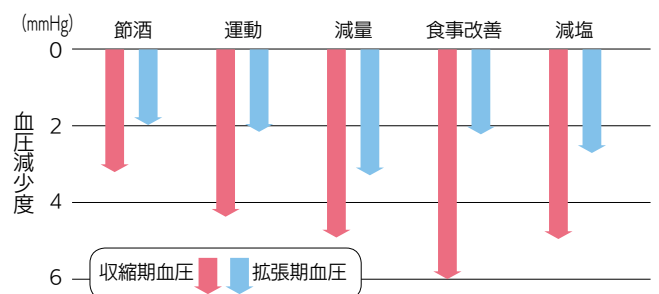
高血圧の原因と血圧を下げる生活習慣

血圧が高くなる原因の多くは、日々の生活習慣にあります。生活習慣を見直しましょう。

■生活習慣によるおもな原因



■生活習慣を改善すれば、これだけ血圧は下げられる！



減塩とともに、肥満改善（運動・減量・食事改善）による効果が大きいことがわかります！

