

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?

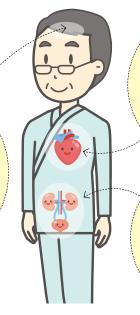
動脈硬化によって血管 が詰まったり、破れたり すると、とくに血流量の 多い脳や心臓、腎臓など に障害が起こってきます。

### 脳卒中

(脳出血、脳梗塞)

脳の血管が破れる脳出血や、脳の 血管が詰まって起こる脳梗塞に。

> 突然死、半身麻痺、 言語障害、認知症



## 狭心症、心筋梗塞,

冠動脈が詰まって起こる心 筋梗塞や、冠動脈が狭くなっ て起こる狭心症に。

#### 突然死

腎臓の機能が低下し、人工 透析が必要になることも。

尿毒症、人工透析



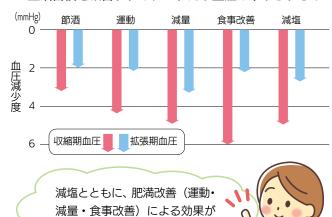
# 高血圧の原因と血圧を 下げる生活習慣

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!



減量・食事改善) による効果が 大きいことがわかります!