

知らないと怖い血圧の話 高血圧関連疾患

放っておくと危険な高血圧

高血圧は、日本では4,300万人というもっとも患者数の多い生活習慣病です。なぜ高血圧がいけないのでしょうか？それは血圧の高い状態が続くと心臓や血管に負担がかかるほか、動脈硬化が進み脳卒中や心筋梗塞など、命に関わる病気になる危険性が高くなるからです。



HEALTH MANAGEMENT

※「健康経営」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

まずは自分の血圧を知ることから始めよう 血圧を測ろう！

高血圧はほとんど自覚症状がないため、血圧計で測定しない限り、自分の血圧が正常かどうかを知ることは難しいでしょう。自覚症状がないまま長年経過して、気付いた時には症状が深刻化しているケースも少なくありません。健康のバロメーターとして、血圧測定の習慣をつけることが大切です。測定した血圧値は、スマートフォンの健康管理アプリや血圧手帳等を活用し、記録するとよいでしょう。



高血圧は **サイレントキラー** と言われている

(静かなる殺人者)

- ・ 沖縄県は働き盛り世代の死亡率が高い
- ・ 沖縄県医師会によると30～64歳の死亡原因で最も多いのは「高血圧関連疾患」である
- ・ 血圧が高くなるほど発症リスクが上がる



働き盛り世代の死亡原因
高血圧関連の疾患
脳内出血・急性心筋梗塞
くも膜下出血・脳梗塞など

NG!

上：160以上
下：または100以上

check!

今すぐ
病院へ！

OK!

上：130～159
下：または85～99

上：129以下かつ 下：84以下

生活習慣の見直し、
または病院受診など
専門家に相談しましょう