

一家の柱、を襲う成人病

日頃から予防の心がけを

予防のキメ手は薄味

そして規則正しい生活

脳卒中や心臓病にからな

いためには、なんといつても

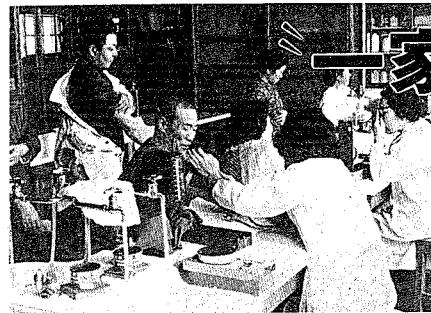
高血圧と動脈硬化にならない

ようになります。

そのためには、ふだん次のよ

うな点に十分注意を

ましょ。



予防は治療に勝ります。年に1回は定期検診を

高血圧 心臓に負担

心臓から送り出された血液は、血管を流れ全身に送り届けられます。しかし、動脈が細くなり血液の流れが悪くなると、心臓というポンプは、それだけ余計に圧力を上げなければならなくなります。

これが高血圧です。正常な血圧は一般的に最大が140^{1/2}mmHg、最小が90^{1/2}mmHgをそれぞれ上限とされています。定期的に血圧を測り、自分のふだんの値を知っておくことが大切です。

適度な運動を続けよう
散歩や軽い体操など体に合った適度な運動は、生理的に注意し、偏食を避け、栄養のバランスに気を配りましょう。

塩分のとり過ぎ
塩分のとり過ぎを避け、栄養のバランスに気を配りましょう。

適度な運動を続けよう
散歩や軽い体操など体に合った適度な運動は、生理的に注意し、偏食を避け、栄養のバランスに気を配りましょう。

肥満をなくそう
肥満は心臓に負担をかけ、

高血圧のもとになりますから、

酒はほどほどにしよう
酒は適量を守る習慣をつけ

ましょ。一週間に一日か二日、休肝日を設けるのも、

十分な休息を取るためには効果的

です。長続きするように心がけましょう。

便秘にはならない工夫を
便秘は不快感やイライラの

もとに、血圧によくあります。

風呂の脱衣場は暖める一方、

湯の温度は熱すぎないように

しましょ。浴槽内では水

の温度をよくあります。

便秘にはならない工夫を

仕事と休養のバランスを考
えて、疲れたまらないよう

に睡眠をよどり、規則正し
い生活を送りましょう。

精神の安定を

血圧は、精神状態に敏感に

反応します。突然に起る

感情的な振舞、興奮や怒り

日常生活での注意

①規則正しい生活を

して、

仕事と休養のバランスを考

えて、

夜、

寝る

と

起る

と

寝る

と

起きる

と

起きる