



2014/4/26

第184話 気を付けよう！高血圧

高血圧は普段は自覚症状がないだけに、危険性が軽く視られがちです。

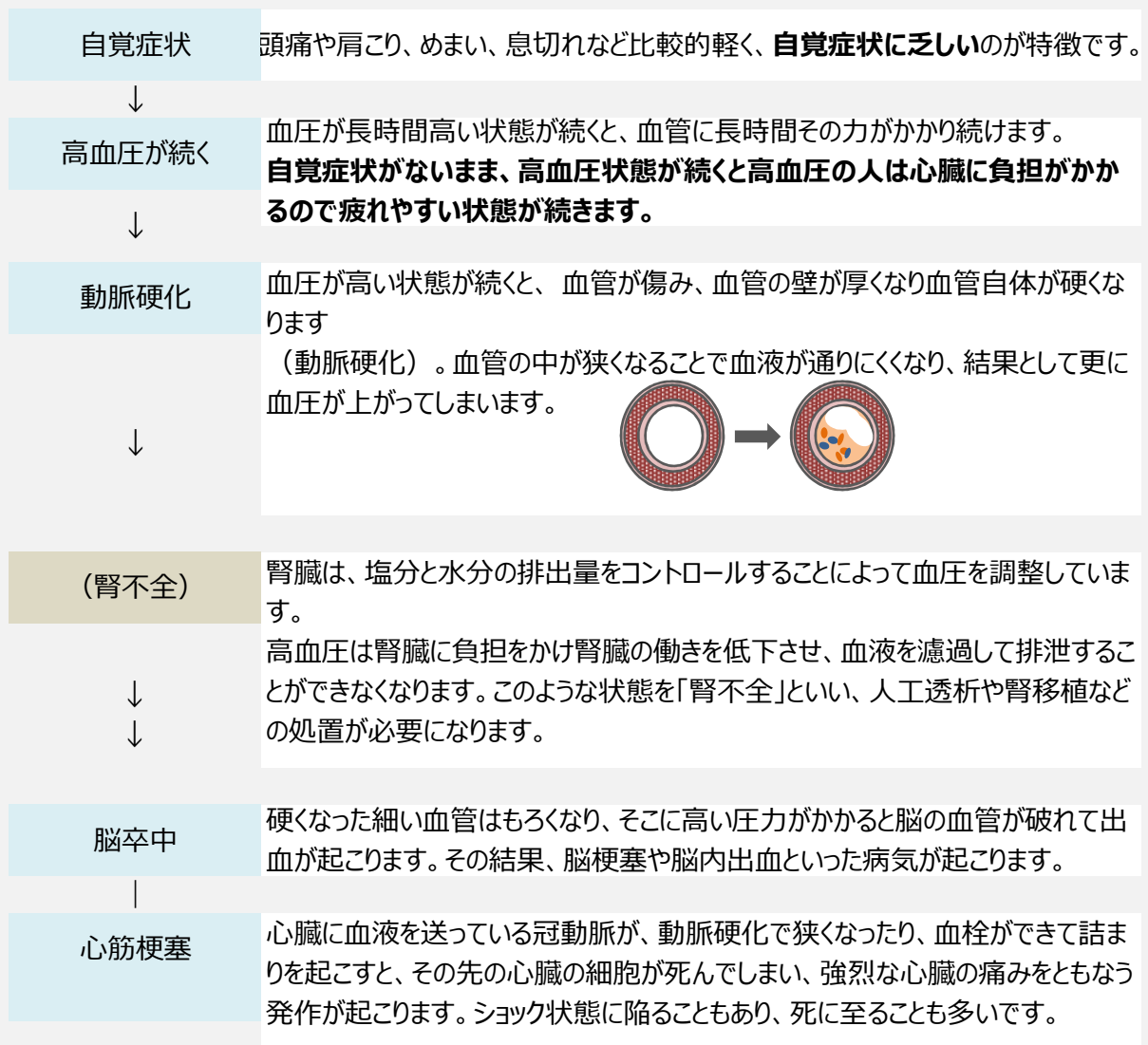
なぜ高血圧が危険なのか？高血圧がどのような症状を引き起こすのか？

例えば自覚症状がなくても、5年後・10年後に重度化する前に医療機関に受診しましょう。

■ 高血圧は・・・

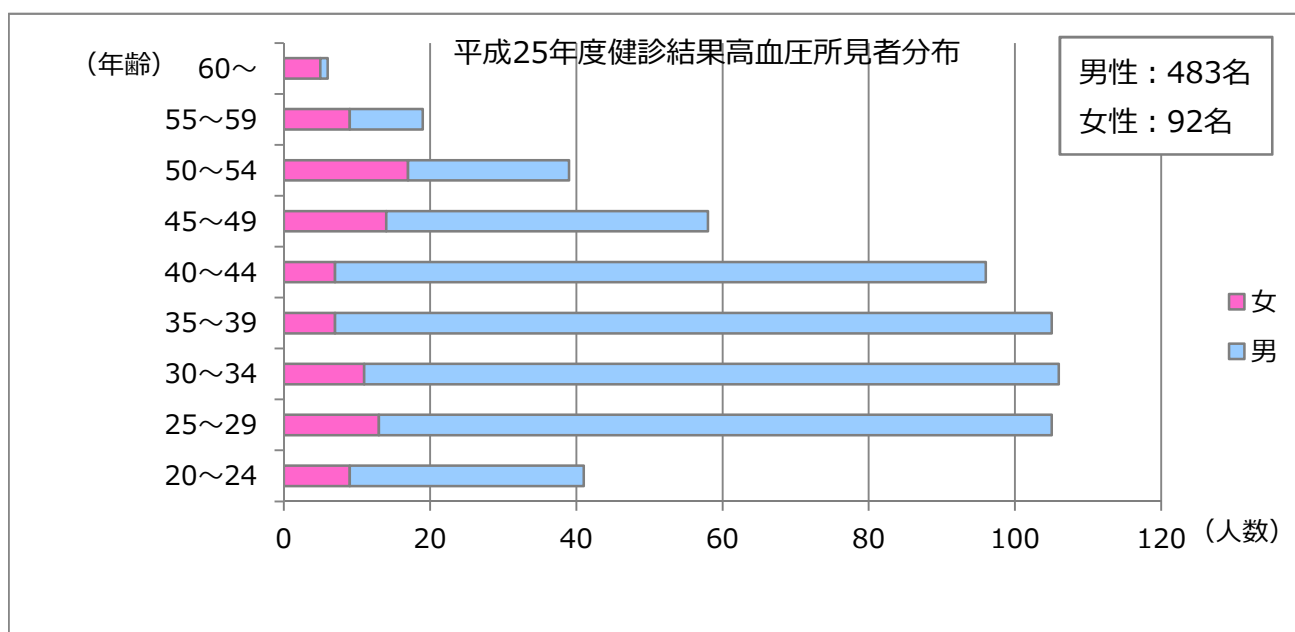
日本人の三大死因のうちの二大疾患である脳卒中や心臓病など、**命に関わる病気を引き起こす主要な原因**です

高血圧を放置するとこうなる！



血圧 正常値一覧表	収縮期血圧 (上の血圧)	拡張期血圧 (下の血圧)	自宅測定時
至適血圧	119まで	79まで	125/80未満
正常値	120～129	80～84	
正常高値	130～139	85～89	
I 度高血圧	140～159	90～99	135/85以上
II 度高血圧	160～179	100～109	
III 度高血圧	180以上	110以上	

単位mmHg



高血圧は、非常に疾病リスクが高い症状です。

10年後、20年後に心不全・心筋梗塞・脳梗塞・脳卒中・腎不全などにかかる危険性が高いので、
該当者は禁煙・節酒・運動・減塩など、生活習慣を改善しましょう!

けんこう通信

ご家庭のパソコンへ、保健事業に関するお便りを配信しております。
ご希望の方は、メールアドレスを添えて、当組合までお気軽にメールください。

こころとからだの健康相談

健康に関わるお悩みのときは、「こころとからだの健康相談」
フリーダイヤル0120-835-839を安心してご利用ください。

ひかり健康保険組合

〒171-0022 東京都豊島区南池袋3-13-5 光3号ビル8F
TEL：03-5951-7422 FAX：03-5951-9663

