

「サイレントキラー」から命を守るお約束！

「サイレントキラー」から命を守るお約束！



## こ まめに測ろう！

朝晩2回、毎日決まった時間に  
家庭で血圧を測る習慣をつけましょう。  
自分の血圧の傾向を知ることが健康管理の第一歩です。



## う んどうしよう！

無理のない範囲で、ウォーキングなどの  
適度な運動を生活に取り入れましょう。  
体を動かすことは血圧を下げるのに効果的です。



## け ん診へ行こう！

健康診断で血圧が高いと指摘されたり、  
少しでも不安を感じたら、  
放置せずに早めに医療機関を受診しましょう。



## つ づけよう減塩！

高血圧治療ガイドラインでは、  
塩分摂取量を1日6g未満に抑えることを推奨！  
だしを効かせたり、香辛料や酸味を活用して美味しく  
減塩を続けましょう。  
麺類の汁を残すだけでも効果があります。



## あ ぶないぞ放置は！

高血圧は自覚症状が少ないため気づきにくい病気です。  
放置すると動脈硬化が進行し、脳卒中（脳梗塞・脳出血、  
くも膜下出血）、心筋梗塞、糖尿病性腎症など、命に関わる  
大血管症や細小血管症を引き起こすリスクが高まります。



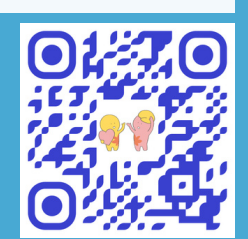
## つ み重ねよう 未来のための新習慣！

主治医と相談し、あなたに合った降圧目標を確認しましょう。  
多くの方の降圧目標は  
「診察室血圧130/80mmHg未満、家庭血圧125/75mmHg未満」  
ですが、年齢や持病によって異なります。目標達成に向け、  
日々の努力を積み重ね、未来の健康を守りましょう。



広島県 脳卒中・心臓病等総合支援センター

✉ scd-center@hiroshima-u.ac.jp 〒734-8551 広島市南区霞1-2-3 広島大学病院内  
☎ 082-257-5555 (代表)



ファイザー株式会社医学教育助成金の支援を受けています