

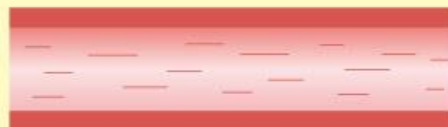
～血圧が高いと血管はどうなるの？～

【血圧が高いまま放置しておく】



血圧が高いまま放置すると、
動脈硬化が進み、血管が詰まる、
破れる

脳出血、脳梗塞、
くも膜下出血、
狭心症、心不全、
心筋梗塞、腎機能
障害、腎不全など
になってしまっ
よ！



正常な状態。



血圧が高いままだと、
血管壁が硬く厚くなる（動脈硬化）。



血管壁の内面が傷つき、
血栓ができたり破れやすくなる。

～血圧を効果的に下げるには～ 生活習慣改善の5つのコツ！



*塩分を減らす

調味料をかけすぎたり、
加工品をたくさんとったり
外食の機会が多いと、塩分
が多くなります。

*減量する

内臓脂肪がたくさんたまって
太り過ぎると血圧が上が
ってしまいます。少しの減量
で降圧の効果が得られます。

*カリウムをとる

野菜に含まれるカリウムが
血圧を上げるナトリウムの
排泄を促進してくれます。

*アルコールを控える

一日の飲酒量が多いほど、
血圧は高くなります。適量
で飲みましょう。ビールな
ら500ml、焼酎なら25℃
で110mlです。

*運動をする

ウォーキングのような有酸
素運動を長期間継続して
行うことで、血圧を下げ
る効果があります。