


～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】



破れる
動脈硬化が進み、血管が詰まる、
血圧が高いまままで放置すると、

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。