

毎年5月17日は「高血圧の日」です

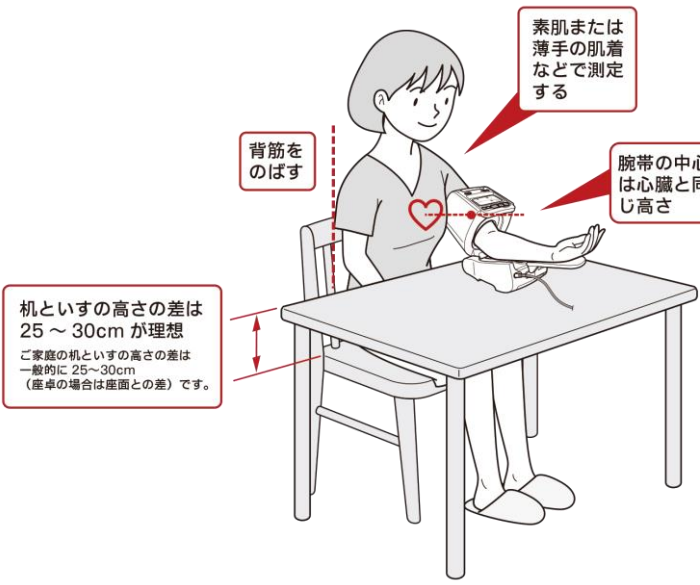
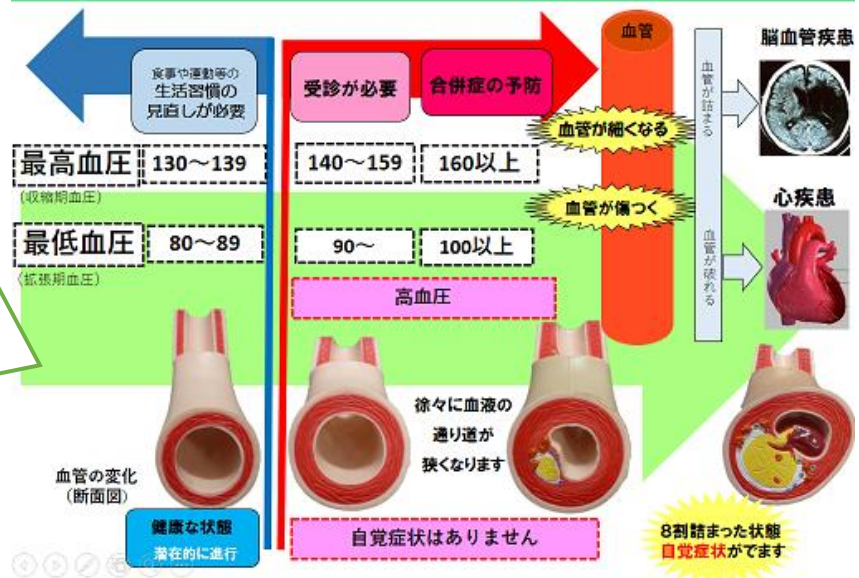


保健師：大岡睦子

高血圧は、脳卒中や心臓病など、生命に関わる病気を引き起こす最も主要な原因となっています。けれども「サイレント・キラー」と呼ばれるように、自覚症状がないために、現在、日本に約4,000万人と推定されている高血圧患者のうち実際に治療を受けているのはわずか2割の約800万人といわれています。

あなたの血圧はどのくらい？

自覚症状はないけれども血管の中ではこんなことが起こっています。そしてある日突然大きな病気になってしまう…



まずは、正しく図って自分の血圧を知りましょう。朝起きてから、1時間以内と、寝る前に測定して「記録」することが大事ですよ。