

テーマ：「高血圧について」

皆さんの中にも日常において血圧計を使い、血圧を手帳に書き込む等して健康管理をしている方もいるかと思いますが、血圧とは血液が血管の中を通る時、血管にかかる圧力の事を言います。高血圧とは血管に強い圧力がかかり過ぎている状態のことです。放置していると、自覚症状がなく、動脈硬化を促進して脳卒中や心筋梗塞になってしまう事もありますので日頃からの予防が大事です。予防方法→①血圧測定で早期発見②食事に気を遣い減塩、そしてナトリウムを排せつする。カリウムの増量を心がける（腎臓病の方は注意）

既に高血圧の診断を受けている方の治療→①生活習慣の改善②薬物療法は、各々の患者様に応じて降圧剤を単独、又は組み合わせて使用します。具体的な内容は主治医にお尋ね下さい。

予防、治療をして健康寿命延伸しましょう！



3月に入り、随分暖かくなりましたね。今月も沢山の方が参加して下さいました。

