

はじめまして！山田マミさん！

厚生連健康管理センターがわ 保健師

山田 マミさん

「サイレント・キラー」にご用心！

高血圧は身近な異常ですが、放置していると動脈硬化が進行し、脳卒中や心臓病、慢性腎臓病など深刻な病気を招きます。異常を指摘されても放置している人が少なくありませんが、実は「サイレント・キラー」とも呼ばれるほど危険な状態なのです。

こんな人はハイリスク！

- 太っている、または以前より太っている人
- タバコを吸っている人・痩せ形で高血圧の人
- 高血圧で治療・服薬中、または中断した人

さっさとくはじめる血圧コントロール！

減塩

薄味を心がけましょう。すでに高血圧の場合、一日6g未満の食塩摂取量を目標に！

減量

適正体重（BMI 25未満）を目指しましょう。
* BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)² ÷ 身長(m)

適度な運動

日常生活の中で活発に動くことを心掛けましょう。運動ではウォーキングなどの有酸素運動が降圧効果に優れています。

食生活

適度なカリウムやマグネシウムの摂取が血圧の安定には必要です。また、肉よりも魚を積極的に食卓へ。

禁煙・節酒・ストレス解消

喫煙、長期にわたる飲酒、過度なストレスは血圧上昇の原因です。禁煙、節酒をはじめましょう。また、疲れをためこまず、こまめな気分転換、十分な睡眠などで解消を。

薬の服用について！

生活習慣を改善しても十分に血圧が下がらない場合は降圧剤で血圧を下げる必要があります。医療機関の医師や薬剤師の説明をよく聞き、正しく服用してください。

屋島総合病院・滝宮総合病院「院内学術講演会」の開催について

平成30年11月12日(月) 16:00~17:00

場所 屋島総合病院 2階 講堂

内容 演題① 女性のからだとスポーツパフォーマンスの向上

講師 河西 邦浩 氏 (産婦人科部長)

演題② アスリートとドーピングについて

～競技をする上で必要なドーピングの知識～

講師 香西 祥子 氏 (妊婦授乳婦薬物療法認定薬剤師・スポーツファーマシスト)

参加無料
定員100名

平成30年11月21日(水) 15:00~16:00

場所 滝宮総合病院 健康館5階 講堂

内容 演題 尿路結石

講師 野村 伊作 氏 (泌尿器科部長)

参加無料
定員100名