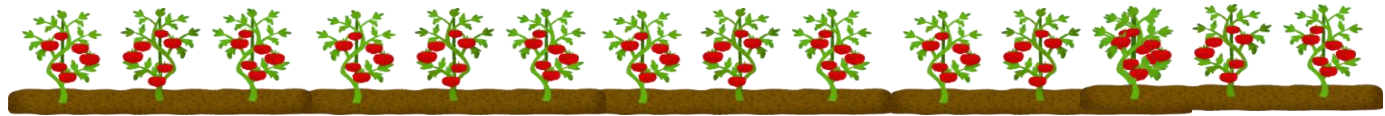


## Vol.22 見逃していませんか？高血圧の初期サイン！



特定健診後の保健指導で、40代～50代の方から下の血圧は高めですが上の血圧は低いので大丈夫ですよね？と質問をいただきました。

実は下の血圧が高いのはこれから起こる**動脈硬化の初期サイン**かもしれません。上の血圧が正常でも、下の血圧が高い人は、まだ血管が柔らかい状態ですが、そのままにしておくと血管が傷つき弾力性がなくなり、動脈硬化が進行し上の血圧も上昇します。そして、**動脈硬化は脳卒中や心筋梗塞など命にかかわる重大な病気**を引き起こすリスクが高まります。

下の血圧が上がる主な要因としては、**遺伝・肥満・塩分の多い食事・睡眠不足(睡眠時無呼吸症候群の方を含む)・ストレス・喫煙**などです。下の血圧が高い人はまだ血管が柔らかいので大丈夫と考えるのではなく、「今」がチャンスと考え、生活改善に取り組みましょう。

健診結果の下の血圧が高い状態は高血圧の初期サインです！**体からのサインを見逃さないようにしましょう。**

正常な血圧を目指して、まずは、できることから少しずつ生活習慣を見直してみませんか。



健康な体の目安(正常血圧)は、  
収縮期血圧 120mmHg / 拡張期血圧 80mmHg以下です。  
下の血圧もチェックしましょう！

