第38回健康セミナー

聞きにくかった高血圧の疑問を解決

～高血圧の「なぜ？」をわかりやすく解説～

11月2日に玉谷クリニックにて開催しました

　当日は、多数の方々にご参加いただき、ありがとうございました。

　今回は、日本人の3人に1人がかかる高血圧についてとりあげました。

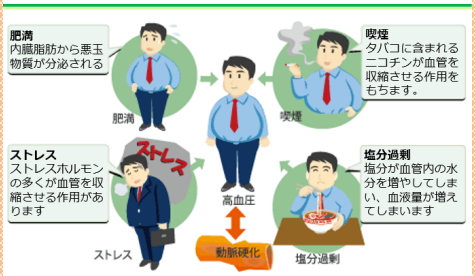
　高血圧の問題は合併症です。心臓や腎臓に大きな負荷がかかり、狭心症や心筋梗塞、腎臓病へとつながり、脳梗塞のリスクも高まります。

　血圧を下げるためには食事療法・運動療法・禁煙などが効果的です。食事は塩分を控える他に、肥満になりにくくカリウムを積極的に摂ることが大切ということを紹介しました。

　ぜひ一度ご自身の血圧を測ってみてください。血圧が少しでも高ければ放置せずに、診察におこし下さい。

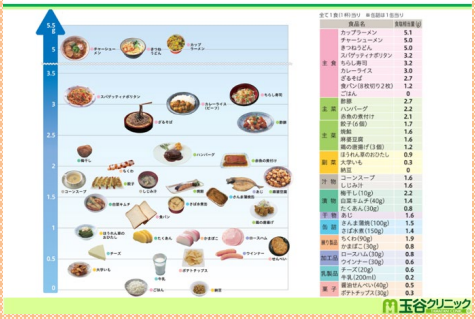
　当院は今後もセミナーなどを通じて地域医療に貢献してまいります。次回も楽しみにしておいてください。

高血圧の主な原因



日々の生活にDASH食を取り入れましょう

よく食べる物の塩分量は覚えておきましょう



玉谷クリニック
TAMATANI CLINIC