

瀬川薬局 健康新聞 Ver.2

高血圧シリーズ2回目の今回は、生活習慣について考えてみましょう

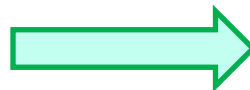


まずはちょっとしたテストから。該当すると思う項目をチェックしてみましょう。

- たばこを吸う
- 高脂血症と診断されている
- BMI（ボディマスインデックス）が25以上である
※BMIの計算式：BMI＝体重（kg）÷身長（m）²
【体重60キロ 身長160CM 60÷（1.6×1.6）＝23.45】
- 男性60歳・女性65歳以上である
- 両親または兄弟が、脳卒中または心筋梗塞にかかったことがある
- 糖尿病と診断されている
- 食事は濃い目の味つけのものが好きだ
- 料理のつけ合せの野菜（トマト、ほうれん草、ブロッコリー等）が嫌いである
- 1日に歩く時間は30分未満である
- 毎日、日本酒2合（またはビール大瓶2本ないしワイン4杯）以上飲む

自分の日々の生活の中で、いくつ当てはまるものがありましたか？

チェックのついた数を覚えて・・・裏に・・・



診断結果

★チェック項目が0の人★

あなたは今のところ高血圧に関する心配はなさそうです。

ただし、運動量、喫煙、アルコール摂取量の変化、そして年齢によって、高血圧に関するリスクは高まっていますので、油断は禁物です。

★チェック項目が1つの人★

あなたの生活習慣では、高血圧に関して問題がある可能性がありますので、注意が必要です。血圧の値に注意するようにしてください。

また、生活習慣を一度見直してみることが必要です。日々の生活における運動量、食生活、喫煙、飲酒について、問題がないかどうかチェックしてみてください。そして、できることから少しずつ生活習慣の修正をしていくことをおすすめします。

★チェック項目が2つ以上の人★

あなたの生活習慣では、高血圧に関する危険度が高いようです。

もし過去1年以内に健康診断を受診していなければ早期に受診し、生活習慣を修正することが必要です。長年にわたる不適切な食事や飲酒の習慣が、高血圧へつながるのです。早い段階で生活習慣を修正し、長期的に見て健全な生活習慣を身につけることをおすすめします。

いくつチェックがつかいましたか？

右のイラストのような生活できていますか???

チェックの数が減るような日常生活を心がけましょう。

次回は食生活の改善についてお話したいと思います。

減塩メニューも作成中です。 文責：瀬川 美樹



有限会社 瀬川薬局

七尾市鍛冶町50番地

TEL 53-0810 FAX 53-3557

<http://www.segawa-pharmacy.com/>