

瀬川薬局 健康新聞 Ver.8



高血圧のお話も8回目を迎えました。
今回は今までの**復習**のために**テスト**をしてみましょう。

文責:瀬川 美樹

問題1 一般に高血圧と診断される血圧の数値は？

- ① 130/90mmHg ② 140/90mmHg ③ 140/80mmHg

問題2 高血圧の患者さんに推奨されている1日の塩分摂取量は何グラム未満？

- ① 6g ② 8g ③ 10g

問題3 一般的に一日の血圧の変化で正しいものは？

- ① 昼が高く夜に低い ② 朝に低く夜高い ③ 一日の血圧に変化はない

問題4 次のなかで習慣的に行うと血圧を下げてくれるものは？

- ① 運動 ② タバコ ③ 外食

問題5 大さじ1杯で一番多く塩分が含まれているものは？

- ① マヨネーズ ② 赤みそ ③ ウスターソース



問題6 血圧を下げてくれる栄養素のK（カリウム）が多く含まれている食品は？

- ① バナナ ② そうめん ③ 牛肉

問題7 カルシウム拮抗剤と呼ばれるお薬を飲んでいる人に避けて欲しい果物は？

- ① バナナ ② りんご ③ グレープフルーツ

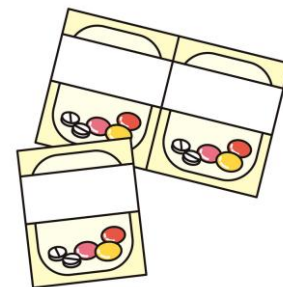
問題8 血圧計で正確に測定できるといわれている血圧計の種類は？

- ① 上腕にカフ（腕帯）を巻いて測るタイプ（上腕型）
② 手首で測るタイプ（手首型）
③ 指にはめて測るタイプ（指型）



問題9 血圧を測定する時に上腕をどの高さに合わせると正確に測定できる？

- ① 顔 ② 首 ③ 心臓



問題10 血圧を測定するタイミングとして適切なものは？

- ① お風呂上がりすぐに ② いつでも好きな時に ③ 決まった時間に

問題は簡単でしたか??

答えは**店頭にて発表**しています。

ぜひ答え合わせにご来店ください。

高血圧対策の料理の**レシピ**も用意しております

文責:瀬川 美樹

有限会社 **瀬川薬局**

石川県七尾市鍛冶町50番地

TEL 53-0810 FAX 53-3557

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