

H30年3月号

キッズコーナー  
あります

# 高血圧の治療は かのう内科クリニックで

頭痛・めまい・頭重感・ふらつきが高血圧の症状です

## 高血圧とは

一般的な家庭血圧の目標は、**135/85** mmHg未満とされていますが、年齢や糖尿病などの基礎疾患があれば、より下げないように目標値が設定されています。

高血圧が持続すると血管壁に強い力がかかり、血管壁の傷みから壁が厚くなり、**動脈硬化**が進みます。

動脈硬化があると、**脳出血・脳梗塞、心不全・狭心症・心筋梗塞、慢性腎臓病・腎不全**が引き起こされます。

高血圧治療の重要性は上記の致死性疾患にかからないようにすることです。

**家庭血圧の高い方は当院にご相談ください。**

## 高血圧予防10か条

1. 減塩を心がける
2. 太りすぎに注意
3. バランスの取れた食生活
4. ストレスをためない
5. 適度な運動を定期的に
6. 日常生活は規則正しく
7. アルコールはほどほどに
8. 禁煙の実行
9. 便秘解消
10. 定期的に血圧測定

**当院ではご本人の健康寿命を守る治療を最優先に考えております。快適な生活を送れるよう全力でサポートしていきます。**

お気軽に相談し  
てください



日本内科学会 認定医 加納義浩

かのう内科クリニック

箕面市牧落3-14-19

072-737-6555

AM9時から12時

PM16時から18時半

水曜午後・土曜午後・日祝日休診

