



栄養だより



平成 27 年 7 月 No. 242

由良病院 栄養科

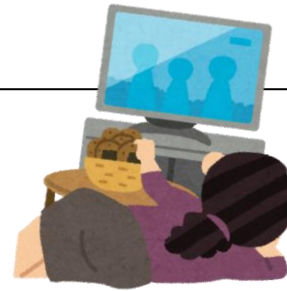
梅雨も明けて本格的な夏がやってきます。皆様ご容態はいかがでしょう。

●今回のテーマは高血圧です。



高血圧になりやすいかチェック

- 濃い味つけのものが好き。
- 野菜や果物はあまり食べない。
- 運動をあまりしない。
- 家族に高血圧の人がいる。
- ストレスがたまりやすい。
- お酒をたくさん飲む。
- たばこを吸う。
- 血糖値が高いといわれたことがある。
- 炒めものや揚げもの、肉の脂身など、あぶらっぽい食べものが好き。



※チェックが多いほど高血圧になりやすいので注意が必要です。



高血圧はなぜ危険？

高血圧には自覚症状がほとんどと言っていいほどなく、サイレント・キラーと呼ばれています。そのため、定期健診で早いうちに発見できても、放置する人が多いです。しかし、高血圧を放置すると、血管が硬くなる動脈硬化が起こり、のちに狭心症や心筋梗塞、脳卒中などの発作を起こす恐れがあります。