

高血圧

人ごとじゃない！ 糖尿病

を予防しよう！



**太っていないなくても危険！
健診結果で健康をしっかりとチェック！**

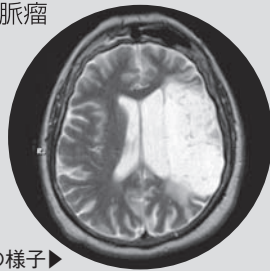
毎年の健診で血圧や血糖値などの異常を指摘されても、「痩せているから大丈夫」「それほど太っていないし…」と放置していませんか。確かに肥満は糖尿病や高血圧など多くの生活習慣病に関係していますが、肥満でないからといって安心とは限りません。実際に肥満でない人でも医療機関の受診が必要なほど健診結果の悪い方が多数いらっしゃいます。

生活習慣病になると病気とのつき合いは一生続きます。健診結果で異常を指摘されたら、あなたの人生を守るために生活習慣病の予防に取り組んでください。

高血圧になると…

高血圧が続くと血管の壁が柔軟性を失われ、動脈硬化が進行します。脳卒中や心筋梗塞など突然の発作で急死することもまれではありません。

- 脳卒中を起こして重い後遺症が残ることに
- 心筋梗塞で突然に命を失ってしまう
- 血管の壁が膨らんだ動脈瘤が破裂し、大出血を起こして急死
- 入浴中に浴室で発作を起こし、溺死してしまう



脳卒中を起こしてしまった脳の様子▶

予防しよう！

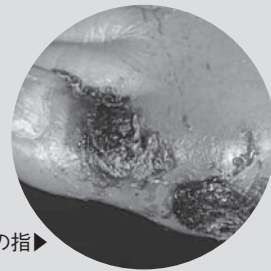
高血圧を防ぐために、まず塩分と脂肪分の控えめな食事に変えていきましょう。血圧は自分で簡単に測定できますから、健康管理のために毎日の血圧測定を習慣にしてみませんか。

- 家庭用血圧計で血圧測定を日課に
- 外食を減らして食事は薄味で
- 十分な睡眠と休養とストレス過剰を防ぐ
- 肥満を防ぎ、適度な運動を
- 禁煙する

糖尿病になると…

糖尿病で恐ろしいのは全身の重篤な合併症です。血糖値をコントロールしなければ、少しずつ進行し必ず合併症を起こします。

- 神経が破壊され、壊疽を起こして手足を切断することも
- 目の網膜にある細い血管が破れ、視力を失う
- 腎臓機能の低下で人工透析が必要に
- 動脈硬化の進行で心臓病や脳卒中のリスクが急増



壊疽で腐ってしまった足の指▶

予防しよう！

糖尿病の合併症を起こさないためには、血糖値をしっかりコントロールすることです。食生活の改善と運動で余計なエネルギーを減らし、必要であればきちんと治療を受けましょう。

- 健診で血糖値を確認し、医療機関で治療する
- 清涼飲料水やスナック菓子などの間食はやめる
- ウォーキングで体を動かす
- 禁煙する

代表的な生活習慣病である糖尿病と高血圧。放置しないで生活を見直して悪化を防ぎましょう。