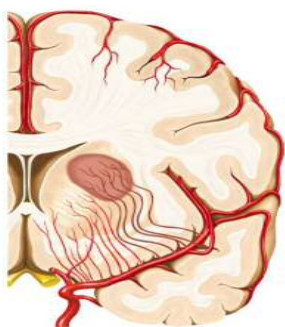
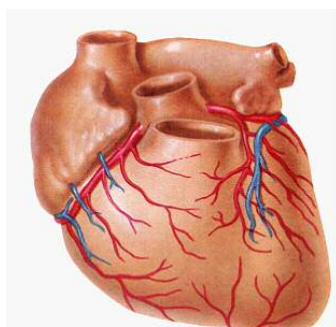


脳・心臓・腎臓の血管を守ろう

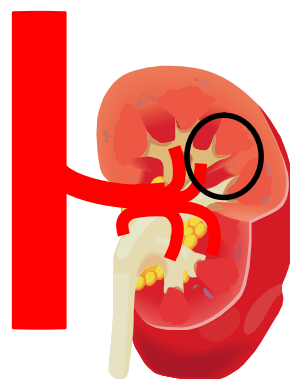
生命維持に重要な臓器（脳・心臓・腎臓）には、たくさんの血管があります。そのため、これらの臓器は太い血管からすぐに直角に曲がり、細い血管につながる構造になっています。



脳＝脳卒中



心臓＝心筋梗塞

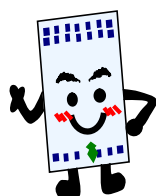


腎臓＝腎不全

血圧が高いと、太い血管からつながる細い血管に大きな圧がかかり、血管の内膜障害が生じ脳卒中・心筋梗塞・腎不全などの重大な病気につながってしまいます。

- ☐ 塩分のとりすぎは、血液量が増えて血圧があがります。減塩しましょう。
- ☐ なるべく毎日同じ時間、同じ環境で血圧測定して、自分の平均的な血圧を知りましょう。診察時に記録を主治医にみてもらいましょう。
- ☐ 医師から服薬を勧められたら、脳・心臓・腎臓を守るために中断せずに飲みましょう。

皆様の健康づくりに役立てていただくための「なっぴい健康出前講座」実施中！
お気軽にお問い合わせください。



長野市保健所健康課
ながの健やかプラン21推進市民の会
電話 226-9961 FAX226-9982