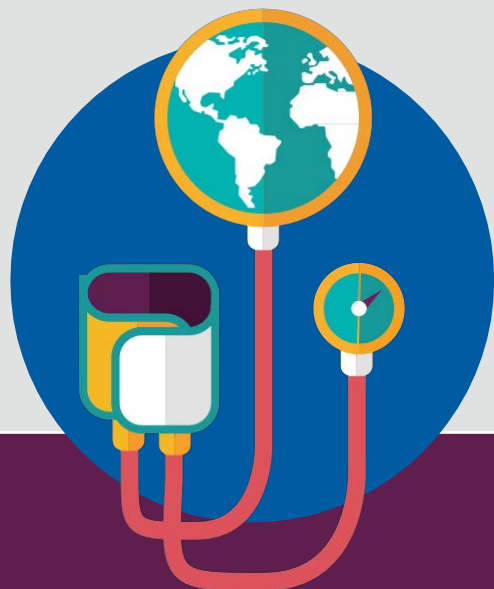


高血圧に立ち向かう

予防可能な主要な死因



高血圧（血圧の高い状態が持続すること）はその症状に気がつかないことも多く、世界中で毎年940万人の人が亡くなっています。

高血圧を治療せずに放っておくと、死に至るか次のような重度の健康障害に至ることがあります。



心不全



脳卒中・脳梗塞



認知症



腎不全



失明

予防が重要



体によいものを取り、塩分を控えましょう



野菜や果物をもっと取りましょう



アルコールを控えましょう



喫煙はやめましょう



運動をしましょう



体重を適度に保ちましょう

$\frac{2}{3}$: 新興国においても死因の2/3は高血圧を有した人たちです。

まずは自分の血圧を測定しましょう



約半分（50%）の方は、自分が高血圧であることを知りません。

- 血圧値は定期的に測定しましょう – 自宅、病院、薬局等、測定できる場所ならどこでも結構です。
- 現在、血圧を治療中の方は、調子が良くても薬は飲み続けましょう。 – ただし、医師の指示に従ってください。

ご参考: <http://ish-world.com/news/a/WHL-and-ISH-Hypertension-Fact-Sheet/>