



少し血圧が高い・・・**若者**だから大丈夫？

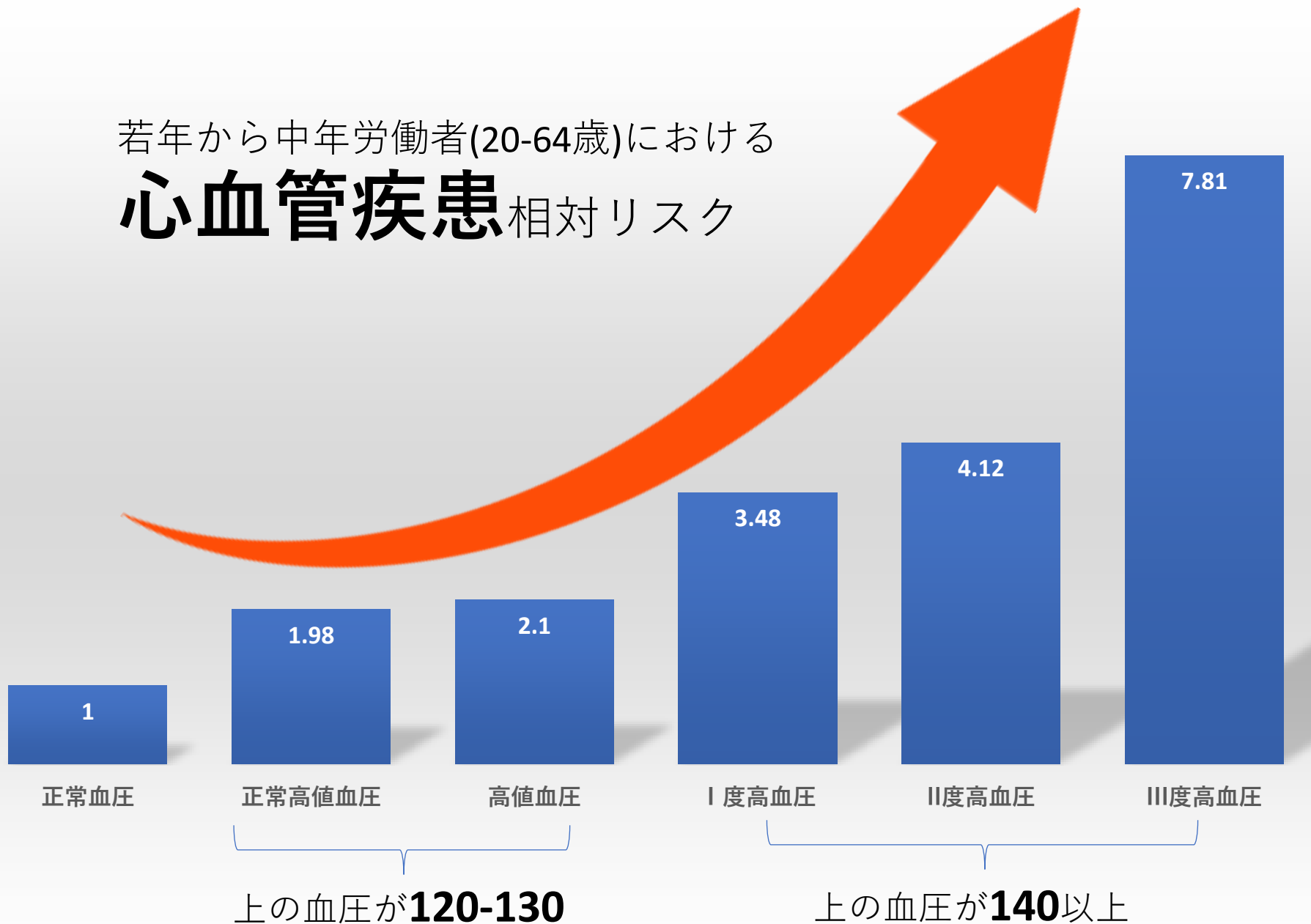
高血圧症



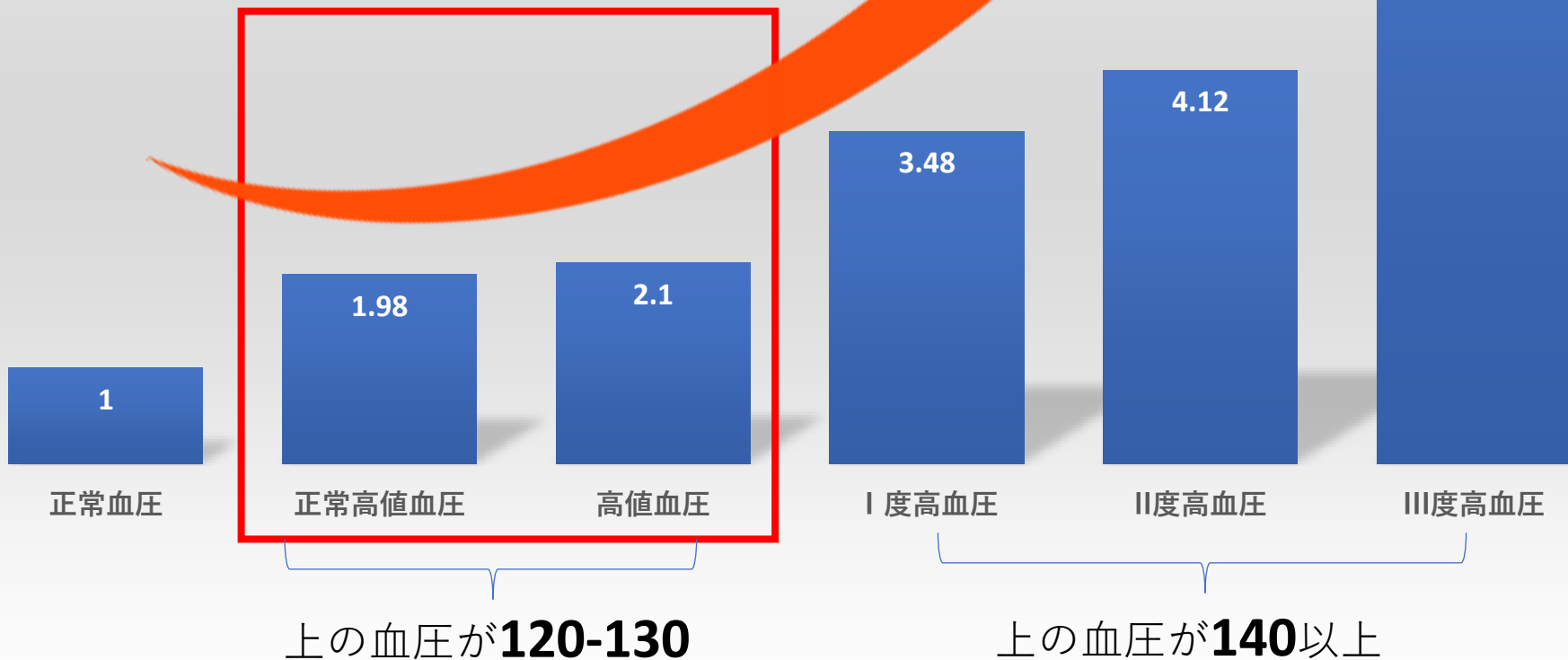
特定医療法人 自由会
岡山光南病院

若年から中年労働者(20-64歳)における

心血管疾患 相対リスク




やや高めでも
心血管疾患リスクは
約2.0倍



まずは**生活習慣**の改善




- **食塩制限**：6g/日未満
- **野菜・果物**の積極的摂取
- **適正体重**の維持：BMI 25未満
- **運動療法**：毎日30分または180分/週以上
- **節酒**：エタノールとして男性20-30ml/日以下、
女性10-20ml/日以下
- **禁煙** 




特定医療法人 自由会

岡山光南病院

 **早め**の対策で健康を守りましょう！

高血圧は**予防**と**管理**が大切です。

定期的な健康チェックを行い、健康的な生活習慣を維持することで、将来のリスクを減らすことができます。

 詳しい情報やご相談は、病院・クリニックまで
お気軽にお問い合わせください。

#高血圧症 #健康管理 #予防医療 #健康生活
#こうなんクリニック #岡山光南病院



特定医療法人 自由会
岡山光南病院