

少し血圧が高い・・・**若者**だから大丈夫？

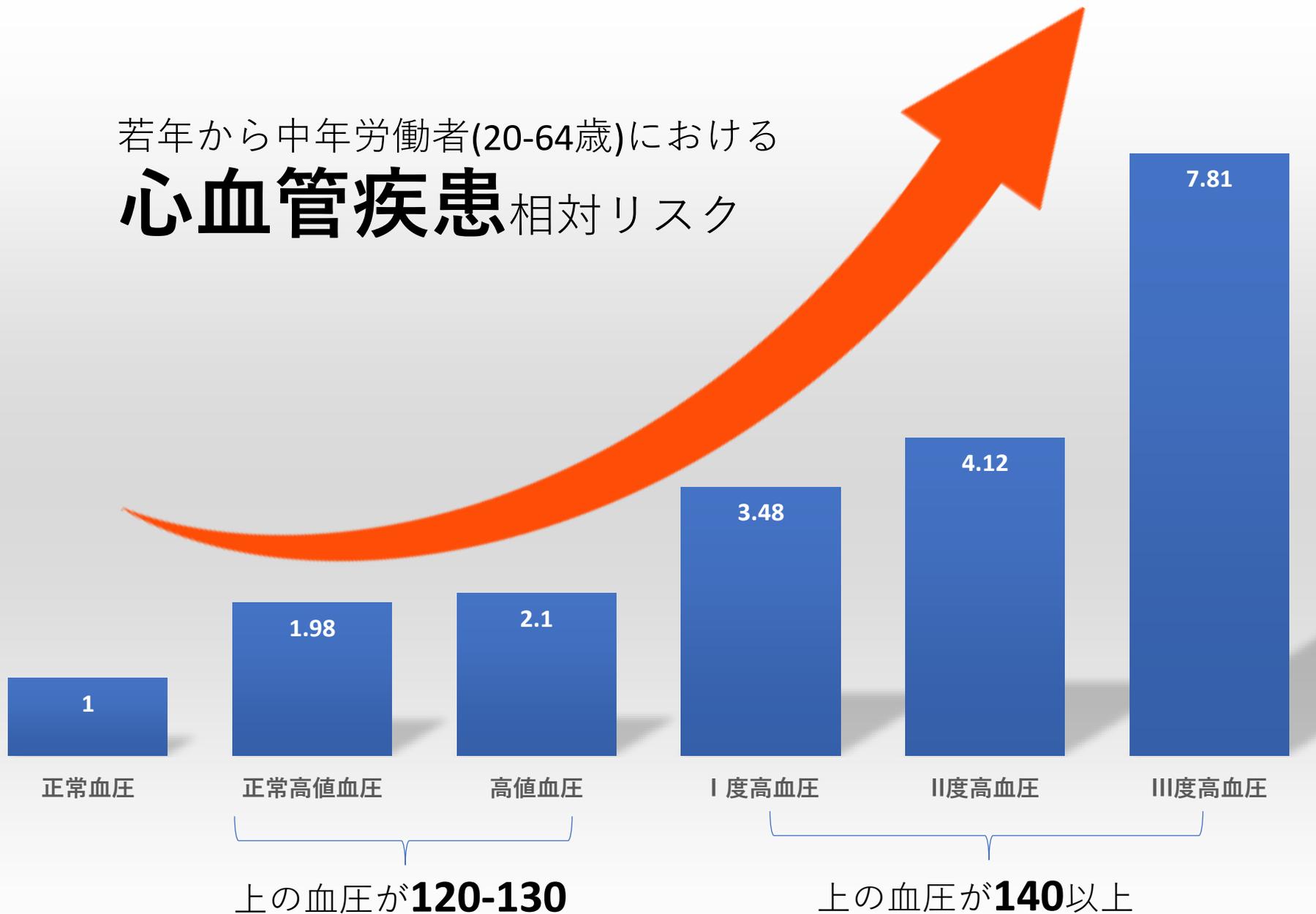
# 高血圧症



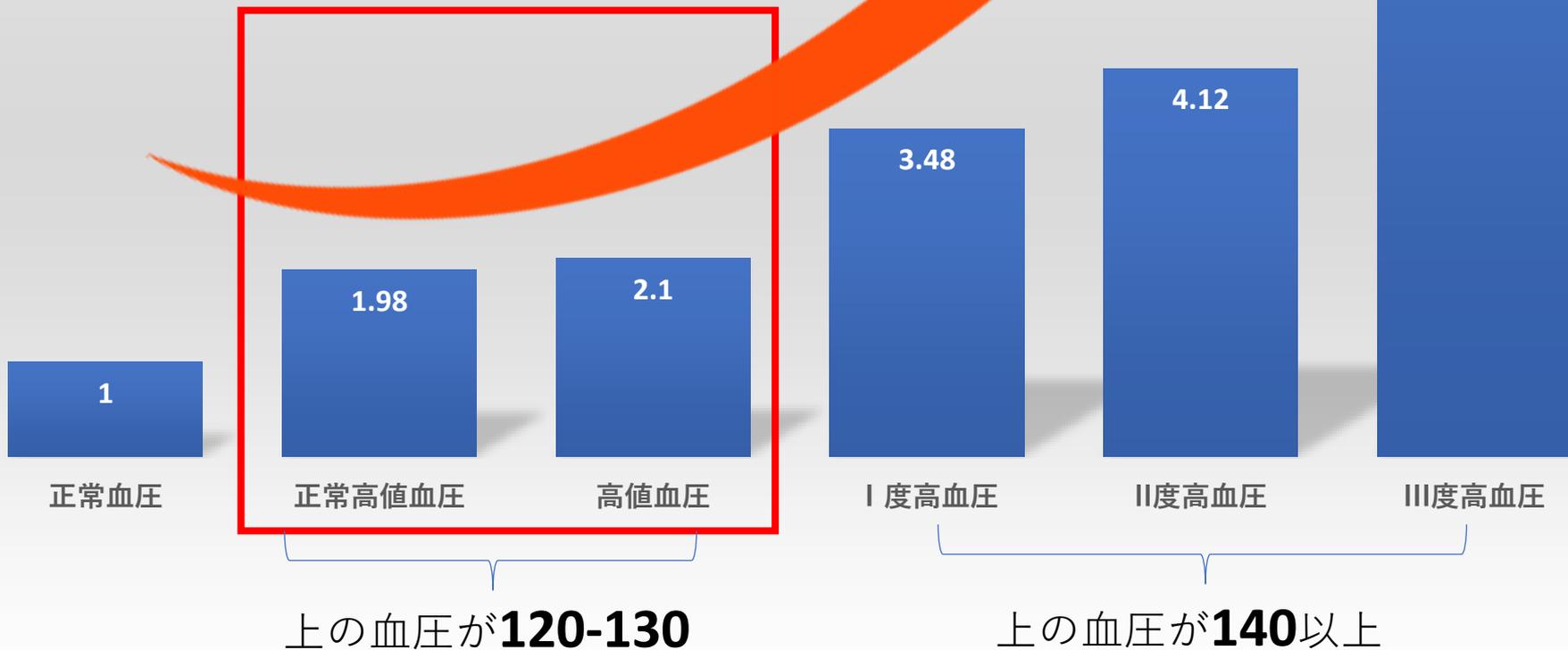
特定医療法人 自由会  
岡山光南病院

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**