

皆さん、普段血圧を測る機会はどれくらいありますか？

もう何年も測っていない…という方も多いのでは。

特に年齢が若い方は、そもそも血圧を測る習慣もないですし、機会もないですよ^^;

ただ、若いからと言って油断は禁物です！

最近頭が重いなあ、肩こりがひどいなあ、などと知らない間に高血圧になっている事もあるんです。

病院に行く機会などがあったら、是非測ってみてください。もちろん当店にも血圧計を設置しているので、血圧が気になる方は、お気軽に測りにいらしてくださいね。

皆さんには推奨する血圧の数値として【上が 130 以下、下が 80 以下】とお伝えしています。

薬に頼らず血圧を上げない方法としては、

◎脂質の多い食べ物を控える

◎塩分を摂りすぎない

◎野菜や魚を多く摂る

◎お酒を飲み過ぎない

◎運動をする機会を設ける

などがありますが、なかなか上を 130 以下にする、というのは難しいですよ。

高血圧はだいたい 140 以上を指しますが、この状態が続くと、心筋梗塞、動脈硬化、脳卒中などを引き起こすリスクも高くなるので、その場合は、血圧を下げる降圧薬を飲まれることもオススメです。ただ、降圧薬は飲み始めたら続けなければなりませんので、まずは生活習慣を改善して、血圧を上げにくくする漢方薬などで対応をして、できるだけ薬に頼らない身体作りをしていきましょう！

いつも当店にご来店下さるお客様は、毎日ご自宅で測る習慣がついた方も増えました！

今一度、ご自身の健康を再確認する上でも、血圧の数値も是非、頭の片隅に入れておきましょう！

