

血圧が高いとなぜ悪い？



高血圧には自覚症状がありません。しかし、高血圧がすすんでくると頭痛・頭重感・めまい・耳鳴りを感じることもあります。また相当進んでいけば、動悸・呼吸困難・胸痛・むくみ・夜間尿・足の痛みやしびれがあり、このような時はかなり危険です。高血圧を放っておくと、いろいろな合併症を引き起こします。



- |     |      |             |
|-----|------|-------------|
| 脳梗塞 | 脳出血  | 心筋梗塞        |
| 腎不全 | 腎硬化症 | 狭心症 解離性大動脈瘤 |

きちんと治療し血圧をコントロールすればこわくありません。治療は、まず食事療法が必要！塩分を控え、栄養バランスのとれた食事をとり、アルコールを控えましょう。肥満気味の場合は減量を！禁煙もぜひ必要です。さらに、定期的な適度な運動も行いましょう。運動すると、その時は血圧が上がりますが、続けていると普段の血圧が低くなっていきます。体操・早歩き・水泳・軽いジョギングなどを無理なく行いましょう。



Dr. HIRATAのヘルシークッキング

★こんにゃくのお好み焼き★

- 【材料】 ・糸こんにゃく260g・いか60g・キャベツ120g・青ねぎ40g・桜えびカップ3/1  
・たね  
(長居もすりおろし50g・小麦粉大さじ5・溶き卵1個)  
・薬味  
(紅しょうがみじん切り4g・削りがつお4g・青のり粉小さじ1・一味唐辛子小さじ1)
- 【作り方】 1) 糸こんにゃくは熱湯でゆでて水気をきり、ざく切りする。  
2) いかは1cm長さに切る。キャベツはせん切り。青ねぎは小口切り。  
3) たねの材料を混ぜる。  
4) たねに、1)、2)、桜えびをよく混ぜる。  
5) フッ素樹脂加工のフライパンを熱し、4)を4枚の円形に流して焼く。  
6) 器に盛り、しょうゆ大さじ1強をかけ、薬味をのせる。
- 【POINT】 油を使わないので低カロリー

勉強会の知らせ

9月21日(日) 11:00～ 多目的室にて

～高血圧について～

静かに忍び寄る”高血圧”にご注意！！高血圧について、様々な疑問に院長が分かりやすくお答えします。

申込は受付まで(電話・メールでもOK！)

場所 ひらた医院

参加費 無料

