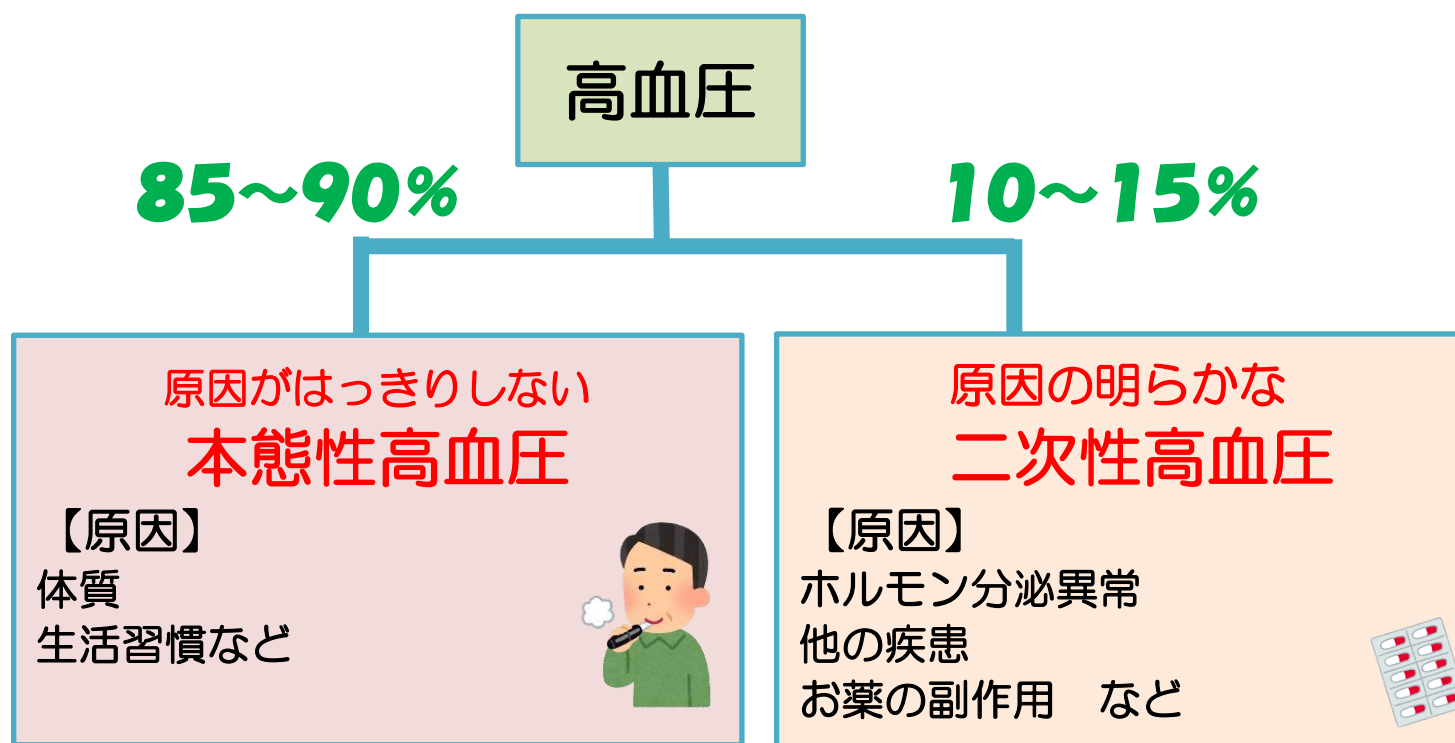


高血圧ってどんな病気？

高血圧は血圧の値が **140/90mmHg 以上** になる病気です。
自宅で計測する場合は、**135 mmHg/ 85 mmHg 以上** が高血圧です。繰り返し測っても血圧が正常より高い場合をいいます。

高血圧には 2 種類ある！

日本人の高血圧の 85～90% は **本態性高血圧**。
もともと高血圧になりやすい体質や、塩分の摂り過ぎ、肥満、過度の飲酒、運動不足、ストレス、喫煙などが原因とされています。
残りの 10～15% は、何らかの原因がある **二次性高血圧**。
ホルモン分泌異常、腎臓疾患、薬剤の副作用などが原因とされています。



高血圧の 85～90% は生活習慣を見直すことで高血圧の改善や予防が期待できます。
生活習慣を見直してみましょう！

