

# 健康○×クイズ

## 《血圧》

### 問題

- Q1 血圧が高くなると激しい自覚症状が現れる
- Q2 血圧の基準値は男女共通だ
- Q3 雪遊びは血圧を下げるのにぴったりだ
- Q4 禁煙、禁酒、適度な運動が推奨される
- Q5 高血圧の改善は心臓、脳の疾患予防につながる

### 答え

- Q1 (X) 高血圧でも大多数は自覚症状がありません。
- Q2 (O) 140mmHg以上/90mmHg以上は治療推奨です。
- Q3 (X) 寒い環境では血圧が上昇します。
- Q4 (O) まずは生活習慣の見直し！加えて服薬指導です。
- Q5 (O) 動脈硬化をひきおこしやすくする高血圧を放置しない  
ようにしましょう。

