

健康〇×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 (×) 高血圧でも大多数は自覚症状がありません。
- Q2 (○) 140mmHg以上/90mmHg以上は治療推奨です。
- Q3 (×) 寒い環境では血圧が上昇します。
- Q4 (○) まずは生活習慣の見直し！加えて服薬指導です。
- Q5 (○) 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。

