

健診結果



血压

生活習慣の見直しが必要です

閉じる



「血压」の項目に要注意の数値があります。血压とは、血液が血管の中を流れる際に、血管の壁にかかっている圧力です。この圧力が高い状態が続き血管にダメージが蓄積していくことで、心筋梗塞や脳卒中のような、生命の危機にかかわる病気になる恐れがあります。

塩分の過剰摂取、カリウム不足、飲酒過多、運動不足のような生活習慣は、血压上昇につながる場合があります。下記のようなことに気を付けてください。



・食事→味付けの濃い献立が続かないようにする、野菜や魚を積極的に選ぶ、アルコールを飲みすぎない、間食は避けましょう。

・運動→下半身の筋肉を使う運動が効果的とされています。階段を使ったり一駅歩くような運動がおすすめです。

> [【よくわかる検査値事典】 血压を読む](#)

検査項目	基準値	同世代平均	あなたの値	判定
収縮期血压 単位: mmHg	~129	118	145	⚠
拡張期血压 単位: mmHg	~84	72	90	⚠

収縮期血压

拡張期血压

過去の検査結果推移

