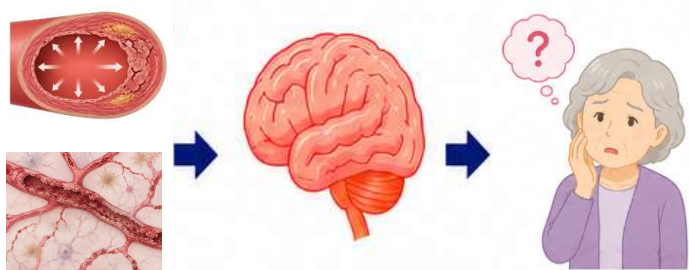


若い時から血圧を 130未満に

心血管病だけでなく、**認知症**も防いで
質の高い人生を。



高血圧が認知症につながるしくみ



高血圧により
血管に変化が
起きる

脳の血流が悪くなり、
脳の老廃物
(アミロイドβ)が
たまりやすくなる

認知機能が低下し、
認知症の発症に
つながる

知っておきたいポイント

- ✓ 高血圧は自覚症状がほとんどありません。
- ✓ もの忘れの症状が現れる前から血圧を適切に保つことが大切です。
- ✓ 血管を守ることが、脳や心臓を守り、健康寿命の延伸につながります。

今日からできること



血圧をはかる

家庭での測定が
管理の第一歩です。



減塩を心がける

食塩は1日6g未満を
目標にしましょう。



体を動かす

1日30分以上の
ウォーキングなど、
有酸素運動を。



適正

適正体重を保つ

BMI 18.5以上25未満を
目安にしましょう。



よく眠り、ストレスをためない

6～8時間の睡眠を確保し、
心と体を整えましょう。



血圧が高い状態が続く場合は、医療機関を受診してください



高血圧の目安（家庭血圧）

135/85 mmHg以上

家庭の血圧が左記の
目安を超える場合は、
早めに医療機関に
相談しましょう。

