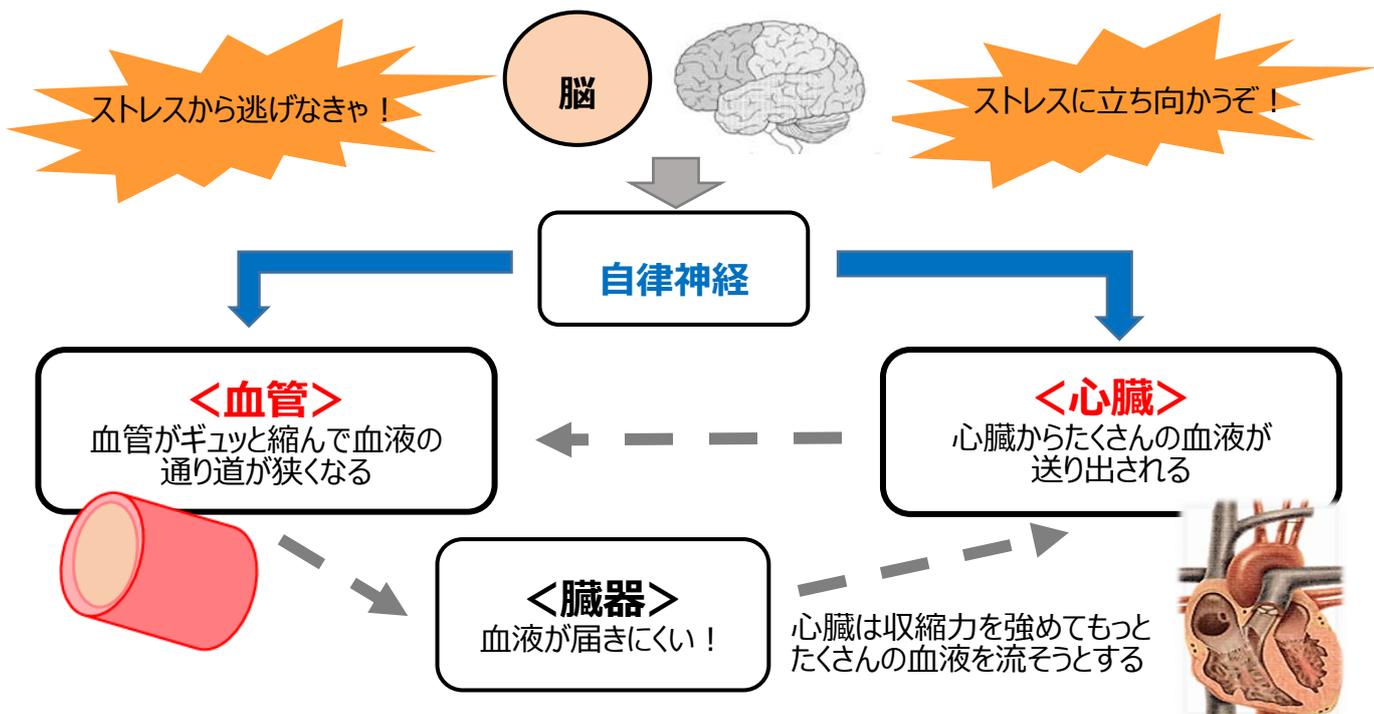


血圧が高くなったのはストレスのせいだと思う。

とよく言われますが…

## ストレスを受けると血圧が上がります

ストレスから身を守るために自律神経の指示が強まります。



長い間ストレスを受け続け、心臓と血管が頑張った結果は…

血圧で推測できます！  
高い血圧が続くと脳、心臓、腎臓が傷みます。

頑張りがすぎているかも！！

### 心臓と血管の頑張り度チェック

- 家庭血圧が 135/85mmHg 以上
- 安静時の脈拍数が増加している

頑張りがすぎないように、  
意識してできることは…  
「深呼吸をする」、「生活リズムを  
整える」などがあります。



長野市保健所健康課  
電話 226-9961  
FAX 226-9982