

症状が気になったら早めの受診を！！

高血圧 チェックシート

高血圧は、脳卒中や心筋梗塞などさまざまな病気を引き起こす原因となります。家庭でも血圧測定をするなどして常に自分の血圧の状態を知っておくのもいいでしょう。まずは、簡単な自己チェックをしてみましょう！



あなたはこんな症状・習慣はありませんか？

- | | |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 肩こりや不眠が続いている | <input type="checkbox"/> たばこを吸う |
| <input type="checkbox"/> めまいや耳鳴りがする | <input type="checkbox"/> お酒をほぼ毎日飲む |
| <input type="checkbox"/> 手足が冷える | <input type="checkbox"/> 食事の味付けは濃いめである |
| <input type="checkbox"/> コレステロール値が高い | <input type="checkbox"/> 運動はほとんどしない |
| <input type="checkbox"/> 家族に高血圧の人がいる | <input type="checkbox"/> 肥満気味である |



チェックはいくつありましたか？多くある人ほど要注意です!!
高血圧の症状がひどくなる前に自分で予防していきましょう。

薄味の食事

適度な運動

規則正しい生活

禁煙・節酒

ストレスをためない

気になる症状があるときは、かかりつけ医にご相談ください。

※ チェックがあるからといって必ずしもそれが高血圧の原因というわけではありません。あくまでも、今の症状を確認するためのチェックシートです。チェックが多い方はこのシートをかかりつけ医にお持ちいただき、受診のきっかけとしてご利用ください。