



こんにちは、カリ菜<sup>な</sup>です！

良塩くん<sup>よしお</sup>\*の同級生で、食べるのが大好きな女の子♡性格は、元気でポジティブ。健康も大事だけど美味しさにもこだわっているよ～。  
良塩くんと一緒に、いつも美味しそうな食べ物をチェックしているよ！  
エコバッグをいつもぶら下げていて、美味しそうな野菜、果物、牛乳・乳製品があると買ってもらって、持ち歩いています。  
今日も健康について情報チェック！！

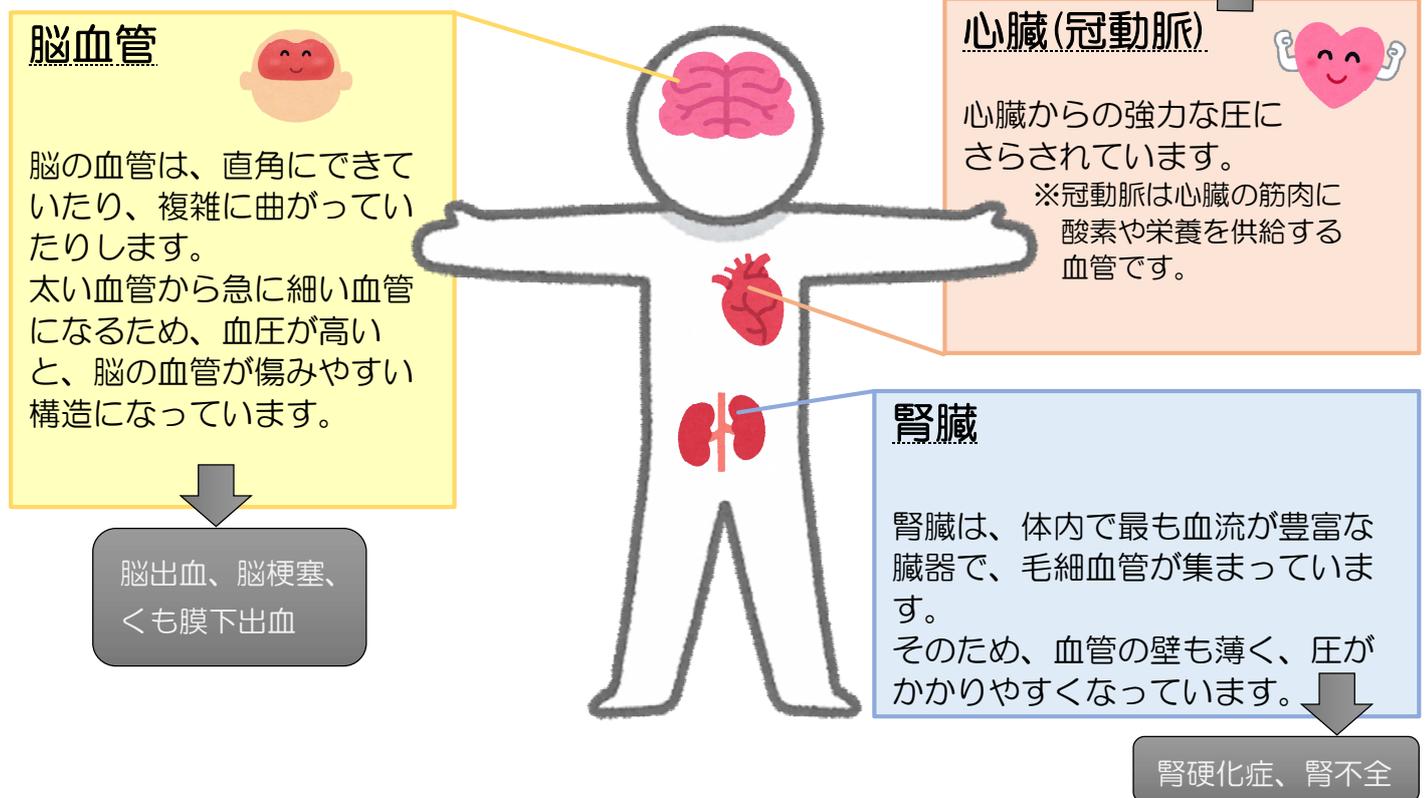
\*良塩くんについては7月17日号参照

© 2021 日本高血圧学会

## 【高血圧のリスクについて】

血圧が高くても、自覚症状がある方、全く自覚症状がなく気づかない方と様々で、個人差があります。自覚症状がなくても高血圧の状態が長く続くと、血管に高い圧力がかかり続け、血管が耐えきれなくなり、詰まったり破れたりすることで体の大事な臓器を傷めます。(図1 参照)

【図1】高血圧になると影響を受ける部位



### <自分の血管が傷つく前に…>

自覚症状の有無に関わらず高血圧が続く方は、血管を守るために、まず生活習慣の見直しや改善を行い、それでも高値の場合は服薬を検討する必要があるかもしれません。自宅での血圧を測定し、かかりつけ医にご相談ください。