

# 放置しないで!その高血圧

高血圧は、放置すると、  
**心筋梗塞、脳卒中などの病気を引き起こす原因**  
となります。

高血圧は、自覚症状が少なく、ある日突然生命を脅かす  
ことがあるため

**サイレント・キラー（沈黙の殺し屋）**

とも呼ばれています。



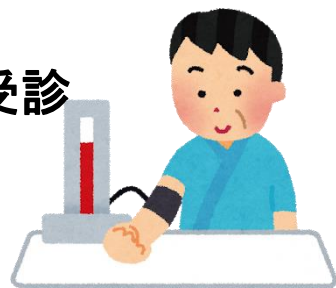
**自分の血圧に関心を持ちましょう!!**

① 健診等で精密検査や治療が必要と判定された場合は、必ず医療機関を受診しましょう。

② 日ごろの血圧を知りましょう。

- ・ 健診会場や医療機関で測ると、緊張により通常より高い数値がでることがあります。これは、「白衣高血圧」と言います。
- ・ 日ごろの血圧を知るために、毎日時間を決めて自宅や職場で血圧を測りましょう。
- ・ 測った血圧は記録しましょう。

③ 治療中の人ばかりつけ医の指示に従って受診や内服を続けましょう。



## 島根県商工会議所連合会からのメッセージ

島根県内の8商工会議所では、事業承継など様々な経営相談の窓口を開設しています。また、健康経営の啓発を進めその一環として福利厚生・リスク対策・事業承継対策に対応する共済事業を行っています。従業員が出産後復職に取り組む企業を応援する島根県の「出産後職場復帰奨励金」事業も実施しています。詳しくは最寄りの商工会議所へお尋ねください。