

6月は、梅雨の不調と健診結果の返却時期が重なるタイミング

梅雨の不調、

⚡️ 血圧 を見直すサインかも? ⚡️

なんとなく体が重い、頭がすっきりしない、
むくみやすい… そんなときは、

血圧も見直してみましょう。



健診結果

血圧(最高)	138
血圧(最低)	88
中性脂肪	136
血糖	102
コレステロール	182

血圧が高めです
生活習慣の見直しを
おすすめします。

血圧を見直したい不調チェック

- 朝から頭が重い
- めまいやふらつき
- なんとなくだるい
- 足のむくみ
- 夜中にトイレで起きる
- 健診で血圧が高め

今日からできる4つのこと

① 測る



朝と夜に**血圧**を測る

② 減塩



汁を残す・つけて食べる

③ 動く



かかと上げ・その場足踏み

④ 休む



入浴・深呼吸・睡眠を整える

⚡️ 症状だけで決めつけず、
まずは血圧を測って確認しましょう。 ⚡️

※これらの不調は、高血圧以外の原因でも起こります。
気になる状態が続く場合は、健診結果や家庭血圧を確認し、
医療機関へ相談しましょう。

詳しい情報は [こちら](#)
記事でくわしく解説しています

