



血压と健康

自覚症状わかりにくい血压、自分の血压を知っていますか！

年末までに年に一度の健康診断が行われる自治体、会社も多いかと思えます。当社も健康診断の結果が出始めると体重・血压・コレステロールなどが会話に出る事が非常に多くなります。11月に入り日に日に寒さが増しますが、この時期血压が高めの人は注意が必要です！

寒くなると、私たちのからだは体温を逃がさないように血管が収縮するので血压が上がりがやすくなります。血压が高い人は寒さを感じたり冷たい水などにさわったりした時などは血压がさらに高くなり、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす恐れがありますので特に注意が必要です。

高血圧だとどうなるの？

血压が高い状態が続くと血管がもろくなったり、動脈硬化の進行が早まったりし心筋梗塞、狭心症などの虚血性心臓病の発症頻度が高くなる事が知られています。また高血圧によって心臓が肥大すると全身に血液を送り出すポンプの作用が次第に弱くなり、心不全を起こしやすくなります。高血圧は自覚症状がないまま進行します。健康診断などの検診を受けたり、定期的に病院や家庭でも血压を測るようにしましょう。

自覚症状が無いので、進行を防ぐには毎日自分の血压を知ることが大切です！

高血圧を予防するには？

1. 塩分に注意→薄い味付けで、麺類の汁は残し、加工・インスタント食品を控える。
2. 肥満を防ぐ→肥満は高血圧の進行を助長します。肥満の人は減量しましょう。
3. ストレス解消→不摂生、心不安定な生活は危険！息抜き、睡眠を十分にとろう。
4. 適度な運動→運動は血压を下げる効果がある。適度な運動に心がけよう。
5. たばこやお酒→喫煙や飲酒は血压を上げ動脈硬化を促進したり血管に負担！
全てにおいて少しでも気に掛ける事で予防に繋がります！

POINT 年に一度は、健康診断を！健康維持のために！

加齢とともに、高血圧、脂質異常症、高血糖、肥満などになる人が増えてきます。動脈硬化が進行すると心臓病、脳血管障害などの危険な病気を引き起こします。また、がんを発症する人も多くなります。

食事、運動、禁煙など、生活習慣の改善、定期的に健康診断を受ける事で、病気を早く見つけて治療を開始出来る、早期発見早期治療ですね。健康維持に努めましょう！家族の為、一番は自分のために年に一度の検診を！

北本建設からのお知らせ

実績ある技術と50年の信頼の北本建設にお任せ下さい！

yessシステム建築



北本建設はyessを推します！
yess建築の魅力お伝え致します！
低価格、短工期、高品質！

意匠性に優れフレキシブルな、目的や用途に応じたオーダーメイド感覚のシステム建築です。当社で建てさせて頂きました！

ビジネス誌などでもシステム建築やyess建築について取り上げられる様になりました

当社も記事をホームページに載せております。ホームページにはシステム建築で建てました倉庫などの写真も載せております。

小さな修理から大きな建物建設まで建物の事なら何でもご相談ください！

求人募集！

北本建設と一緒に働いてみませんか？

有資格者（1・2級建築士、建築施工管理）経験者大歓迎致します。
※一緒に働く仲間を募集しています。40代以上の方が多く活躍されています！
改修工事、倉庫や工場や住宅、官公庁などの現場が多いです。

詳しくは是非一度お電話ください、お待ちしております！

11月一粒万倍日 5日8日9日20日21日
(いちりゅうまんばいび) 一粒の種が万倍にふえる吉日です。
そのため諸事成功を願って事始めに用いられます。

〒364-0003 北本市古市場三丁目131番地
北本建設株式会社 ☎048-591-1234

※耳寄り情報を求めています。
喜んでお伺いいたします。

担当者 薩美・太田まで