

高血圧の不安解消勉強会動画 & 音声

この度は、高血圧の不安解消勉強会動画&音声をご購入いただきありがとうございます。

こちらから視聴できますので、早速視聴してみてください。

視聴ページ：<http://curehouse.jp/blog/high-blood/>

パスワード：s9gRP

なお、内容は以下のようなものとなっています。

すべてに目を通し、興味のあるところから見ることでもいいとは思いますが、始めは一通り、流れに沿って視聴した方が、意味が通じやすいと思いますので、そのような利用をおすすめします。

第1部（約54分）

1. 血圧の正常範囲を考える
2. 血圧数値の上下差について
3. 高血圧で下が高くなる原因
4. 年齢と高血圧の関係
5. 低血圧と高血圧の関係性

第2部（約59分）

6. 元々血圧が高めな人が高血圧になる場合と低血圧だった人が高血圧になってしまう場合の違い
7. 女性は低血圧で、男性は高血圧になりやすい理由
8. 一般的に高血圧になるような食生活をしていないのに高血圧になる原因
9. 降圧剤が必要になる目安

10. 薬で血圧が安定している危険性
11. 薬を減らすとてきめん血圧が上昇する原因
12. 高血圧は、降圧剤より食習慣（禁酒・減塩など）で減らすべきか？
13. 血圧を薬でコントロールし続けた結果について
14. 降圧剤が自律神経失調症を生み出す
15. 薬を飲まずに高血圧を改善する方法

第3部（約49分）

16. 高血圧体質がなかなか改善されない理由
17. 高血圧と血管や血液の関係
18. 血圧が上がりすぎると血管が破裂する？
19. ストレスや興奮と高血圧の関係
20. 高血圧をコントロールする運動とは？

第4部（約1時間30分）

21. 心臓の手術を受けたことで血圧は下がったがめまいが起きている
22. 高血圧は心筋梗塞や脳梗塞の危険性が高い？
23. 高血圧は深呼吸で改善できるか？
24. 太り過ぎと高血圧との関係性
25. めまいと高血圧の関係性
26. 高血圧は遺伝するものなのでしょうか
27. 毎日血圧を記録するコツ
28. 歩くことは高血圧予防につながるか？
29. 食事に気を付けていれば高血圧予防ができるか？