

家庭で血圧を測って健康管理！！

高血圧は自覚症状がないまま進行し、全身の血管の動脈硬化をすすめ、心筋梗塞や脳卒中などの命に関わる病気につながります。家庭で血圧を測定・記録し、血圧を上げない生活習慣づくりに役立てましょう。

●家庭で血圧を測りましょう！

家庭での血圧測定は、「白衣高血圧」・「仮面高血圧」の発見に役立ちます。血圧は季節や1日の時間帯によっても、また少しの緊張で高くなることもあります。とくに、医療機関で血圧を測ると普段よりかなり高くなる人がいます。こうしたことから、リラックスして測ることができる家庭血圧値が重視されます。

白衣高血圧

診察室血圧は高血圧で、
家庭血圧は正常



あまり心配は
ありません

仮面高血圧

(朝に血圧が上がる早朝高血圧など)

診察室血圧は正常で
家庭血圧は高血圧



要注意です

血圧の測定方法

- 朝と夜、2回ずつ測定する。

朝 起床後1時間以内で、排尿後・服薬前・朝食前に測定

夜 就寝前に測定

- いすに座って1～2分たってから測定する。
- 素肌または薄手の服の上にカフ(腕帯)を巻く。
- 腕をテーブルの上に置き、上腕と心臓を同じ高さにする。
- 測定した血圧の平均値を記録する。

測定中は会話をせずに、安静にして測りましょう。



※家庭で測定する場合は収縮期血圧135mmHg以上かつ/または拡張期血圧85mmHg以上で高血圧と判定します(日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2014」)。平均して家庭血圧が高血圧基準にあてはまる場合は、記録を持って医療機関を受診しましょう。
また、すでに高血圧の治療を受けている人は、医師に相談しながら、血圧の管理を続けましょう。

●高血圧予防のための生活習慣 ～できることから始めましょう～

塩分のとりすぎ、肥満、精神的・肉体的ストレス、喫煙などは血圧上昇の要因となります。

高血圧予防・改善につながるヒント

- | | | |
|------|--|---|
| 減 塩 | <input type="checkbox"/> しょうゆやソースはかけずに、「つける」 | <input type="checkbox"/> めん類の汁は残す |
| | <input type="checkbox"/> 塩の代わりにレモンや酢、スパイスを使う | <input type="checkbox"/> 漬け物、汁物は食べる回数を減らす |
| 運 動 | <input type="checkbox"/> ゆっくりした呼吸ができる運動をする | |
| 肥満予防 | <input type="checkbox"/> カロリーの高い食事を控える | <input type="checkbox"/> 食べ過ぎ、夜遅い食事は避ける |

※町では国民健康保険加入の方に、毎年、特定健康診査および特定保健指導を実施しています。

問 住民人権課 ☎32-1104 町保健センター ☎32-9025