

# ～自己血圧測定のすすめ～



高血圧は脳や心臓の病気を引き起こす  
リスクが**2～3倍**です！！  
自覚症状が無くても危険です。



## Q.なぜ血圧を計るの？

### ①予防

自分のリラックスした状態の血圧を知ることで、病気発症を未然に防ぐ効果があります。

### ②早期発見・早期治療

少しの変化に疑問を持つことで、体調の変化に気付くことができます。

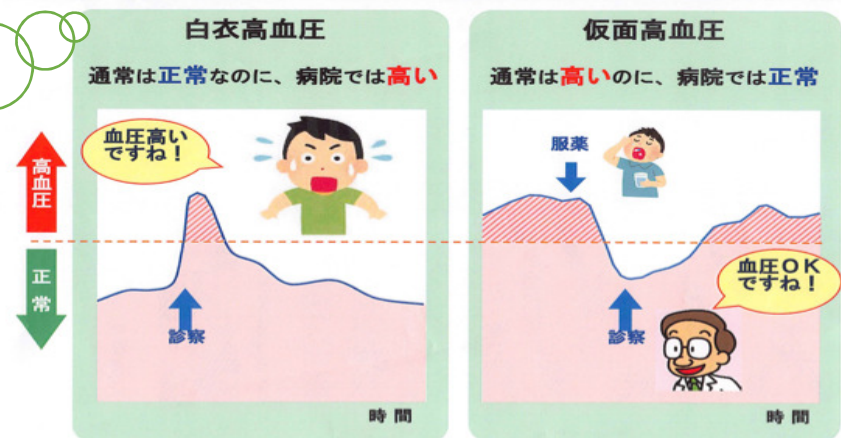
また、治療を早期に開始できるメリットもあります。

知っていますか？

ストレス緊張といった  
心の状態によっても  
血圧は変化します。

例：職場では高い  
朝や夜だけ高い

## 白衣高血圧と仮面高血圧



まずは、**3ヶ月間**血圧測定をしてみましょう！

## 《病院受診のタイミング》

- ・ 140/90mmHg 以上が続いている場合
- ・ 血圧が高く、糖尿病・腎臓疾患の既往のある方
- ・ いつもと数値が違うなど疑問を持たれた時



※ 家庭血圧が**160/100mmHg** 以上の方は早期受診をお勧めします。

## 《測定の仕方》

### ①位置は上腕部

心臓の高さに近い上腕部が最も安定しており誤差が少ないと言われています。

### ②環境を整えよう

- ・ 静かな場所で
- ・ 1～2分安静にした後に
- ・ 正しい姿勢で（右図参照）

### ③同じ条件で測定しよう！

（例）起床後〇分、排尿後、就寝前など

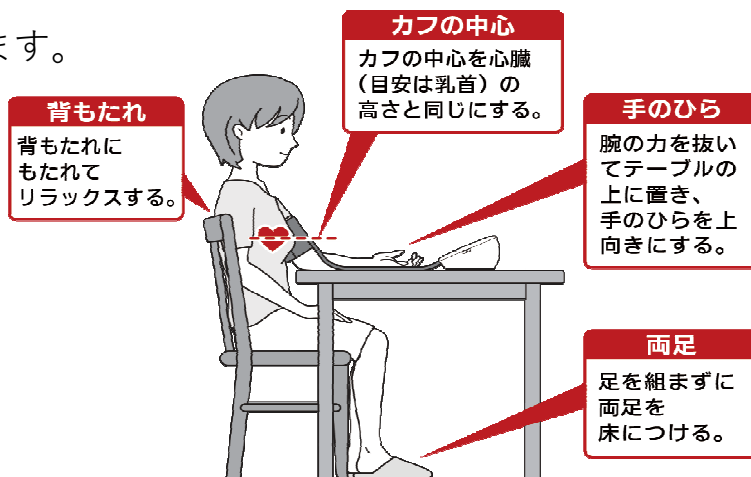
※右、左どちらでするのが決めることをオススメします。

### ④朝・晩、各一回の測定がオススメ！

血圧にも日内変動があります。

### ⑤記録しよう

病院受診の際には5日分以上の記録があると診療の際に便利です。



## 自分の血圧と上手に付き合おう！

体重計をヘルスマーターと呼ぶとすれば、家庭血圧計は**ライフメーター**！！  
日々測定することで、健康管理に対して前向きに。

### 適度な運動と

バランスの良い食生活も忘れずに★

