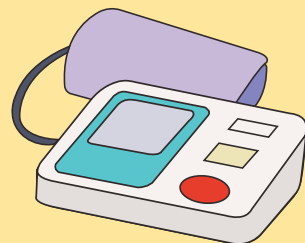


自分で**血圧**を測ろう

～家庭血圧測定のすすめ～



2人に1人が**高血圧**

(R2特定健康診査の受診者データから)

高めの血圧は、自覚症状はほとんどありませんが、放っておくと血管を傷め、脳卒中や心筋梗塞などの命に関わる病気を引き起こす可能性が高まります。

志太榛原地域の特定健診受診者の2人に1人が「高血圧」または「高血圧予備群」と判定されています。年齢とともに血圧の高い人が増え、男性では60歳で6割を超えています。



普段の血圧を知ろう

血圧は常に変動しており、気温、体調、運動、食事、ストレスなどで上下します。夜間だけ高い「夜間高血圧」、早朝に急激に高くなる「早朝高血圧」など、健診では気づきにくいタイプもあるので、家庭での血圧測定が健康管理に役立ちます。診察室では高めになってしまう「白衣高血圧」の人も、普段の血圧を知ることができます。

<高血圧の基準> 高血圧治療ガイドライン2019（日本高血圧学会）

	収縮期血圧(最高血圧)	拡張期血圧(最低血圧)
家庭血圧	135mmHg 以上	85mmHg 以上
診察室血圧	140mmHg 以上	90mmHg 以上

カフの巻き方

カフの空気を完全に抜いてから、ひじから指2本分上に巻く。指1～2本分入る程度に巻く。



家庭血圧の正しい測り方

- ・上腕で測るタイプがおすすめ
- ・利き腕でない方で測る
- ・袖をまくり素肌に直接、または薄手のシャツの上からカフを巻く
- ・朝晩2回測る
朝：起床後1時間以内、排尿後、朝食前
夜：就寝前（入浴前または入浴後1時間経過後）
- ・測定前に1～2分安静にする
- ・記録をつけ、受診時に持参する（裏面）

※1度の測定で2回測って、平均値を記録するのが理想



手首で測るタイプは、ひじをテーブルに置き、血圧計を心臓の高さに保持する

背もたれにもたれて、リラックスする



カフの中心を心臓の高さにする

腕の力を抜いて机の上に置き、手のひらを上向きにする

足を組まずに、両足を床につける

血圧が高い場合は、家庭血圧の記録を持って、医療機関に相談しましょう。

