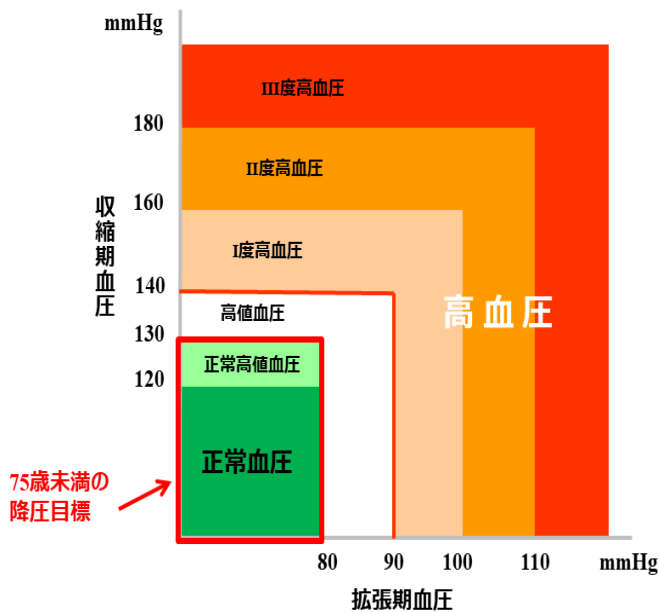


家庭血圧を測定しましょう

高血圧の診断や治療効果の評価は診察室血圧だけではなく、**家庭血圧**での評価が大切です。

家庭血圧130/85mmHg以上で脳卒中や心筋梗塞にかかる率が**2～3倍**上がります！

高血圧の診断基準



※日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」より

診察室血圧

病院の診察室などで主に医師が測定した場合の血圧



※140/90mmHg以上で高血圧とされる

家庭血圧

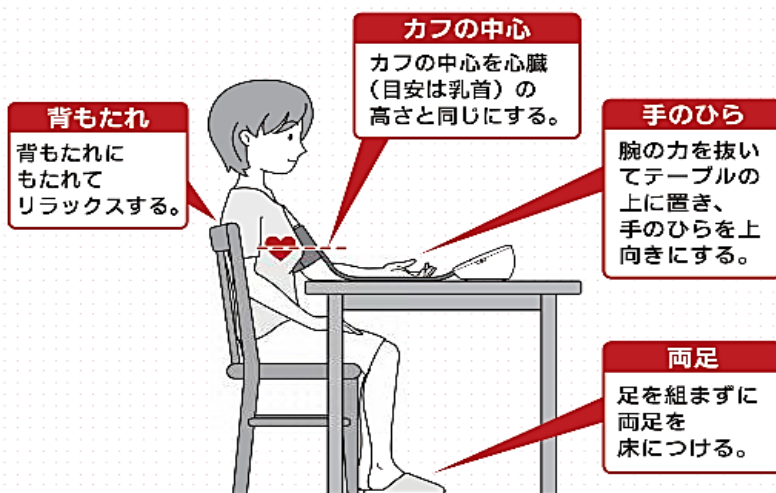
普段の生活の中の一定のタイミングで測定した血圧



※135/85mmHg以上で高血圧とされる



血圧の正しい測り方



<家庭血圧の測り方>

- ①朝晩2回、5～10分安静にしてから測定する。
- ②朝は起床後1時間以内、トイレを済ませ、食事や薬を飲む前に測定する。
- ③夜は布団に入る前に測定する。
- ④その他調子が悪いときにも測定する。
- ⑤測定した結果はノートに記録する。

高血圧に影響する生活習慣

肥満



喫煙



アルコールの飲み過ぎ



塩分の摂り過ぎ



塩分の取り過ぎに心当たりの方は

塩分チェックへGo！