

高血圧について

高血圧症の予防

■血圧は健康のバロメーター～高血圧症を予防しよう～

循環器・脳血管疾患の大きな危険因子となるのが高血圧です。特に高血圧の人は、脳卒中になる危険が高く、その後遺症などによって手厚い介護が必要となります。

人生最後まで自分らしく生活していくために、持病と上手に付き合い、悪化しないよう心がけ、「脳卒中」のような病気にならないように注意しましょう。



診察室血圧(※1)が**140/90**mmHgを超えたら、
家庭血圧(※2)が**135/85**mmHgを超えたら、
高血圧と診断します。

※1: 病院やクリニックなどで測る血圧

※2: 自宅で自分で測る血圧

一般向け「高血圧診療ガイドライン2019」解説冊子より

- ① 健診や日々の
血圧測定で
数値の把握



- ② 血圧が高め
ならすぐに
診察を



- ③ 減塩、バランス
の取れた食事



- ④ 適度な運動



■冬場は、ヒートショック にご注意を！

ヒートショックとは、温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動することによって、失神したり心筋梗塞や脳卒中といった血管の病気などを引き起こす健康被害のことです。

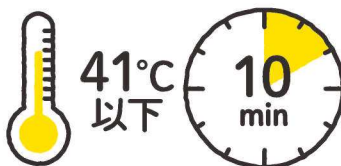


●ヒートショックを防ぐ6つのポイント

①脱衣所・浴室は事前に暖める



②入浴は41度以下、10分以内



③立ち上がるときは、ゆっくりと



④食後1時間以内・飲酒後の入浴はNG



⑤かけ湯をしてからお湯に浸かる



⑥入浴前に水分を摂り家族に一声かける



血圧の正しい測り方

正しい測定方法は？

朝	●起床後1時間以内
	●トイレに行ったあと
	●朝食前
	●降圧剤の服用前
夜	●寝る前
	●入浴や飲食の直後は避ける



測定回数は？ 朝・夜それぞれ2回測定しましょう！

測定するときのポイント



- ①イスに座って1～2分たってから測定する
- ②薄手のシャツ1枚なら着たままでもOK
- ③カフ(腕帯)は心臓と同じ高さで測定する