

こもれび

健康の話



家庭で血圧を測ろう！

「もしかしたら高血圧かも・・・」そう思ったら、まず血圧測定をしてみましょう。
家庭で血圧を測る習慣をつけると、仮面高血圧（診察室や健診で測る血圧は正常で、家庭で測る血圧が高くなることです。高血圧が気づかないまま放置されて脳卒中や心筋梗塞が起こりやすくなります）もいち早く見つかります。正しく測って、自分の血圧をきちんと把握しましょう。
家庭血圧で **135/85mmHg 以上** があると脳卒中や心筋梗塞にかかる率も 2～3 倍に増えます。

<測定の方法>

- ・ **起きてから 1 時間以内** 目覚めた直後は血圧も不安定なので、体が活動を始めた 1 時間以内で測ります
- ・ **朝食の前** 食事中は血圧は上がり、食後は下がり、血圧は不安定になります
- ・ **排尿の後** 膀胱に尿がたまっていると、それだけで血圧は高くなります
- ・ **朝と夜（就床前）の 2 回測定しましょう**

血圧測定のポイント

手首・指で測るタイプの血圧計は誤差が生じやすいため、正確に測定をするために上腕で測るタイプの血圧計を使いましょう。

① いすに座って、カフ（腕帯）を巻く

腕に直接巻くか、薄い衣服の上に巻きます。カフの位置は上腕で肘から 1～2 センチ上のところです。カフと腕の間に指 1 本入る余裕をみます。

② カフの高さを調節する

タオルやクッションを腕の下に敷いて、カフを心臓と同じ高さにします。

③ 血圧を測る

1～2 分間、安静にしてから測ります。姿勢を良くし背筋を伸ばします。

④ 数値を記録する（記録後はかかりつけ医に相談をしてみましょう）



皆さん、健康診断は受けていますか？

自分の健康は自分で守りましょう！！ そのためには、まず健康診断を受けることが大切です。

お問い合わせ、申し込みは健康管理センター事務室まで・・・

事務室電話：022-275-3528 / FAX：022-234-4105（午後 1 時から 4 時までお願いします）