

血圧を上げないための生活ポイント！



体重を増やさない

食べ過ぎない



減塩



食塩はとりすぎない



野菜類はしっかり食べる

アルコールは控えめに



軽い運動を習慣に



睡眠不足に注意
ストレスをためない



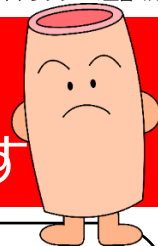
タバコをやめる



家庭血圧測定を続ける

○健診は自分の血圧を知るチャンスです。年に1回、健診を受けよう！

近江八幡市は 血圧の高い人が多いのです

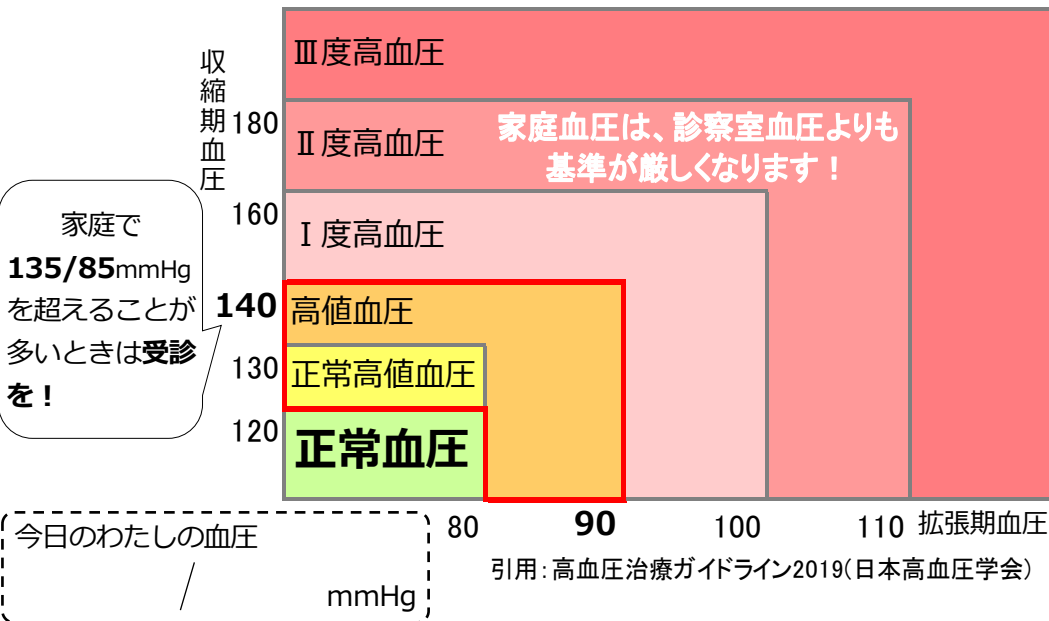


1. 血圧が高いと、動脈硬化が進みます。

2. 動脈硬化が進むと、「脳梗塞」や「心筋梗塞」など、命にかかわる大きな病気につながります。

■ 血圧値の分類 (診察室)

単位: mmHg



知ってますか？ 正常血圧は 120/80 mmHg 未満です！
※治療中の方は、主治医の指示に応じた目標値で管理してください。



なぜ、家庭血圧を測るの？

人間の血圧は、季節や時刻、測定時の環境によって変動します。普段の血圧を知るためには、家庭でリラックスした状態で測る「家庭血圧」が大切です。手順や環境を整えて、定期的に測定しましょう。



血圧測定 Check ポイント！

朝

- 起床後 1 時間以内
- 朝食前
- 服薬前

晩

- 就寝前
- 入浴直後は避ける
- 飲酒直後は避ける



※原則 2 回測定し、その平均をとります。

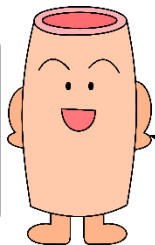
<測定前の Check ポイント>

- ◎測定前 30 分はカフェインを摂らない
- ◎たばこはもちろん吸わない
- ◎トイレを済ませ椅子に座り 1, 2 分安静
- ◎椅子に背を伸ばして座る
- ◎腕をテーブルの上に置き、カフを心臓と同じ高さにする

<測定中の Check ポイント>

- ◎腕に力を入れずリラックスする
- ◎会話をしない 足を組まない

市公式 Youtube 高血圧動画

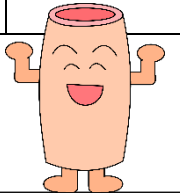


ぜひ見てね

●1日2回（朝・晩）決まった時間に、血圧測定 Check ポイントを確認して測りましょう！

	測定日	朝			晩			メモ
		測定時刻	血圧 (mmHg)		測定時刻	血圧 (mmHg)		
			収縮期	拡張期		収縮期	拡張期	
例	R5.5.8	7:00	140	86	22:00	138	84	睡眠不足
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								

測定値の平均を出しましょう！



朝の平均血圧

収縮期

拡張期

晩の平均血圧

収縮期

拡張期

家庭用血圧計の無料貸し出しをしています。お気軽にお問い合わせください。

健康推進課：0748-33-4252

