

高血圧はいのちにかかわる病気です!

家庭で血圧を測りましょう

高血圧を放っておくと、動脈硬化を起こし、やがて **脳卒中** や **心臓病** などの病気を引き起こします。
症状の出ない高血圧を見つけるためには、家庭血圧を測定して記録することが重要です。

血圧測定のポイント



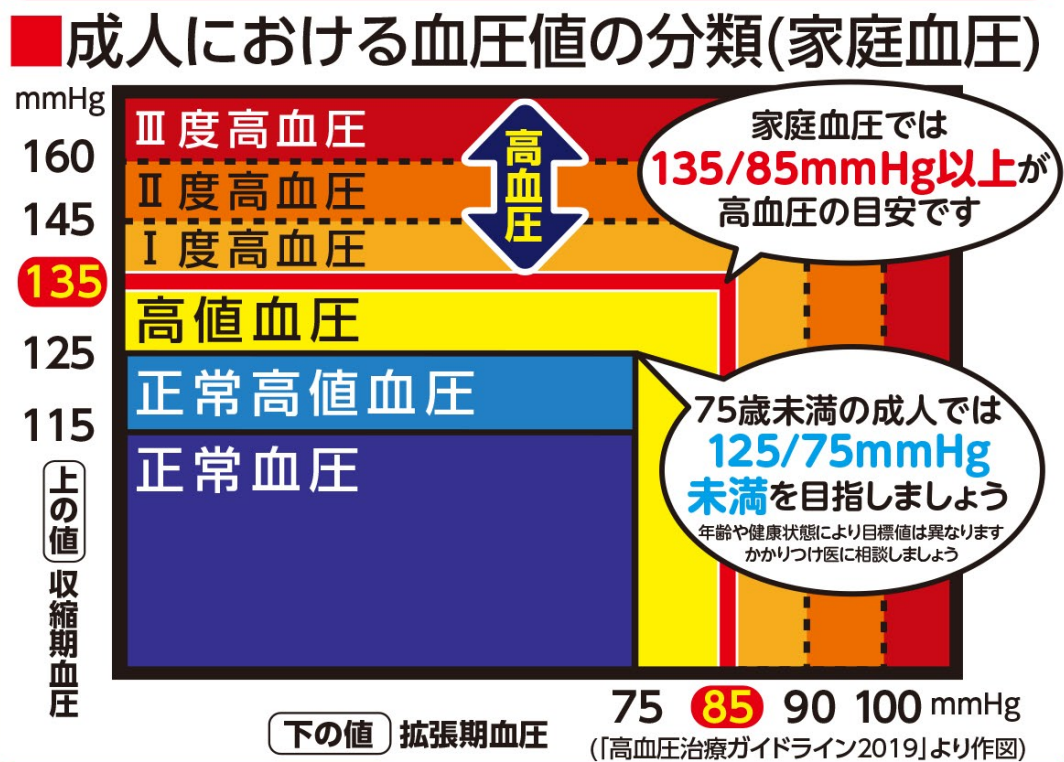
腕帯の中心は心臓と同じ高さ(乳頭の高さ)

椅子に座って
安静にしてから測る

家庭血圧の正しい測り方

- 上腕血圧計を選びましょう。
 - 朝と晩に測定します。
- **朝** ▶ 起床後1時間以内
朝食前・服薬前
 - **夜** ▶ 就寝直前
- トイレを済ませ、1~2分椅子に座ってから測定します。
 - 週に5日以上測定し、記録しましょう。
記録したら、かかりつけ医に見せましょう。

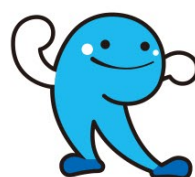
どこから、高血圧?



めざそう! 高知の血圧 **130** 未満
いのちを守る高血圧対策



高知県



第4期高知県健康増進計画

よさこい健康プラン **21**