高血圧はいのちにかかわる病気です!

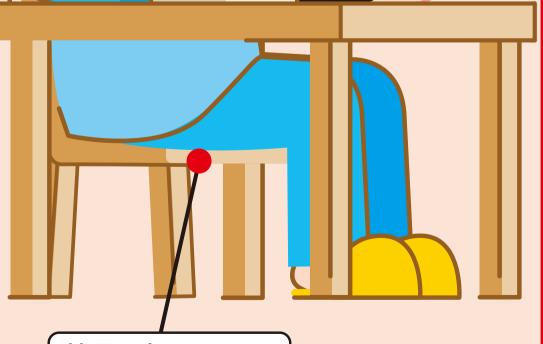
## で皿上を測りましょう

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。



起床後1時間以内 朝食前·服薬前



- 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。



|成人における血圧値の分類(家庭血圧)



135/85mmHg以上が 高血圧の目安です

家庭血圧では

正常血圧

75歳未満の成人では 125/75mmHg **未満**を目指しましょう 手齢や健康状態により目標値は異なります かかりつけ医に相談しましょう

下の値が拡張期血圧

75 (65) 90 100 mmHg (「高血圧治療ガイドライン2019」より作図)

高知の血圧 13



高知県

上の値

収縮期血圧

