

く

す

り

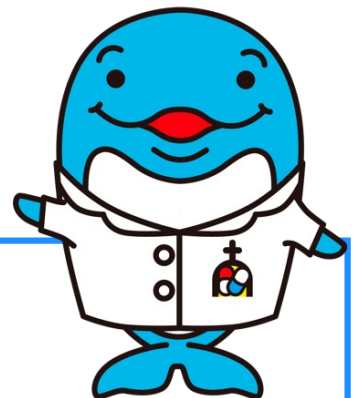
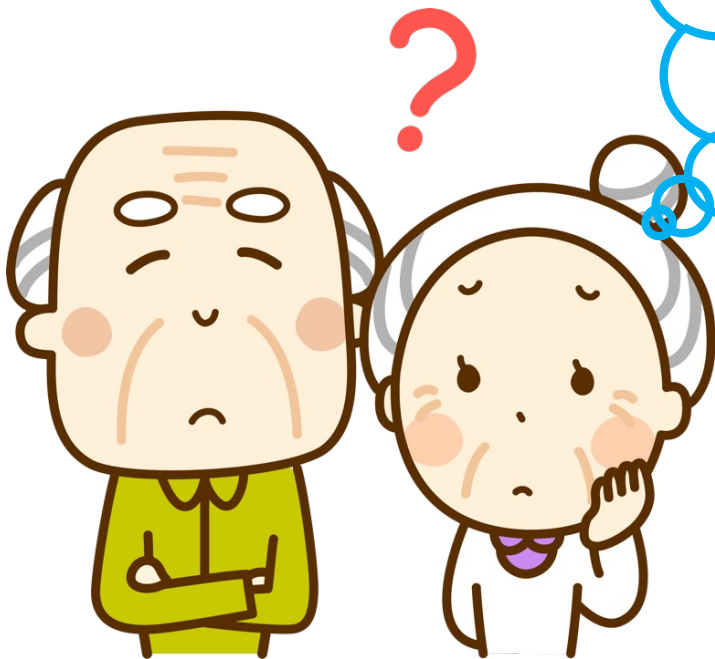
の
はなし

No.
08

「血圧、いつはかる？」



起きてすぐ？
寝る前??



のんどう


まとめ

毎日の血圧測定で
健康チェック！！

家庭での正しい測り方

■ 装置の種類

上腕血圧計を選びましょう



■ いつ測る？

朝と晩に測りましょう



朝の測定

起床後1時間以内
朝食前・服薬前

晩の測定

就寝前

※医師から指示されている方は、指示通りにしてください

測る前は...

- トイレを済ませて
- 1～2分椅子に座るなど安静にしてから測りましょう

受診日には、血圧手帳も持参して見てもらいましょう
(週5日以上は記録をつけましょう)

家庭血圧が 135/85 mmHg 以上が、他の病気の原因になるといわれています。

(持病の有無や病気の種類などにより異なりますので、詳しくはかかりつけ医などにご相談ください)

■ 測り方

背もたれ付きの椅子に、
足を組まずに座りましょう

背筋を伸ばしてリラックス



静かで適切な室温の場所で
測りましょう

寒い部屋だと血圧が上がる可能性があるので、
特に、冬は、室温に注意が必要です



カフ（腕帯）の位置を、
心臓の高さに保ちましょう

手のひらを上にして、机の上におきましょう
腕をブラブラさせてはいけません



参考) 日本高血圧学会
「高血圧治療ガイドライン2019」

ご存知ですか？



仮面高血圧と白衣高血圧

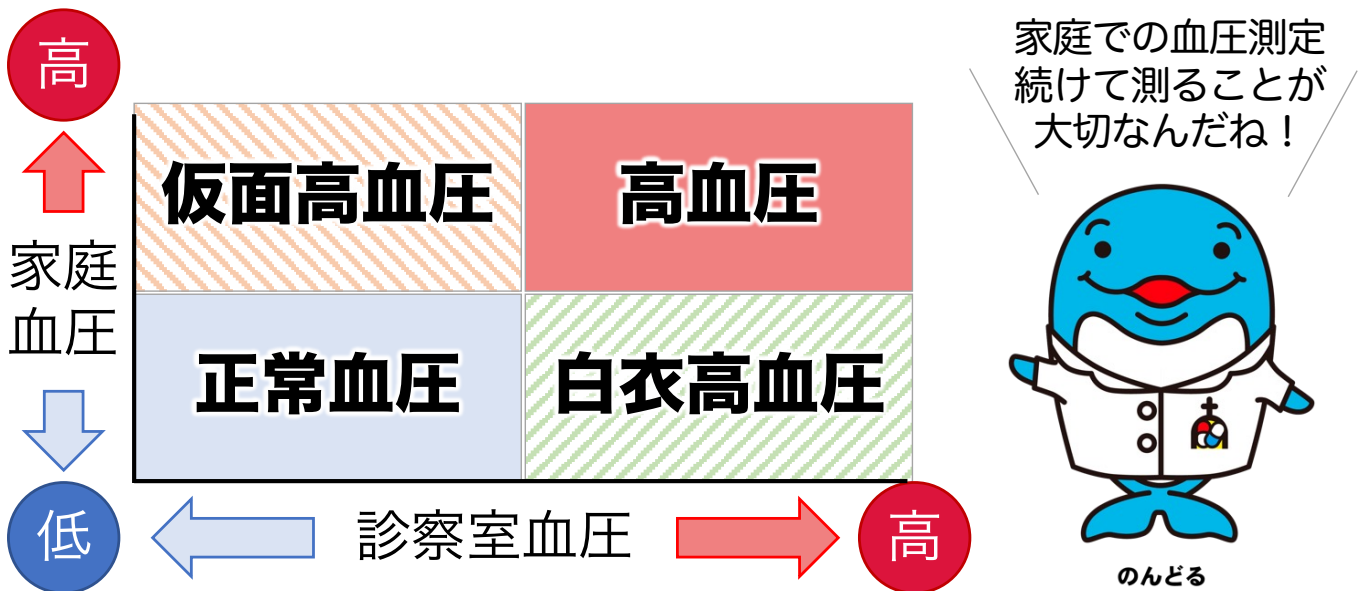


仮面高血圧とは...

病院での血圧が正常でも、家庭での血圧が高いもの。家庭での測定結果を先生に伝えることが大切です。

白衣高血圧とは...

家庭血圧が正常でも、病院に行くと緊張などで血圧が高くなってしまうもの。これからも血圧測定を続けましょう。



出前講座



地域の皆様の集まりなどで、薬剤師が講師としてお話しします。費用は無料です。お気軽にお声かけください。

〈問い合わせ先〉一般社団法人 諫早市薬剤師会
TEL 0957-27-1127 / FAX 0957-27-1131

☆QRコードからホームページをご覧ください (http://e-ipa.jp)

