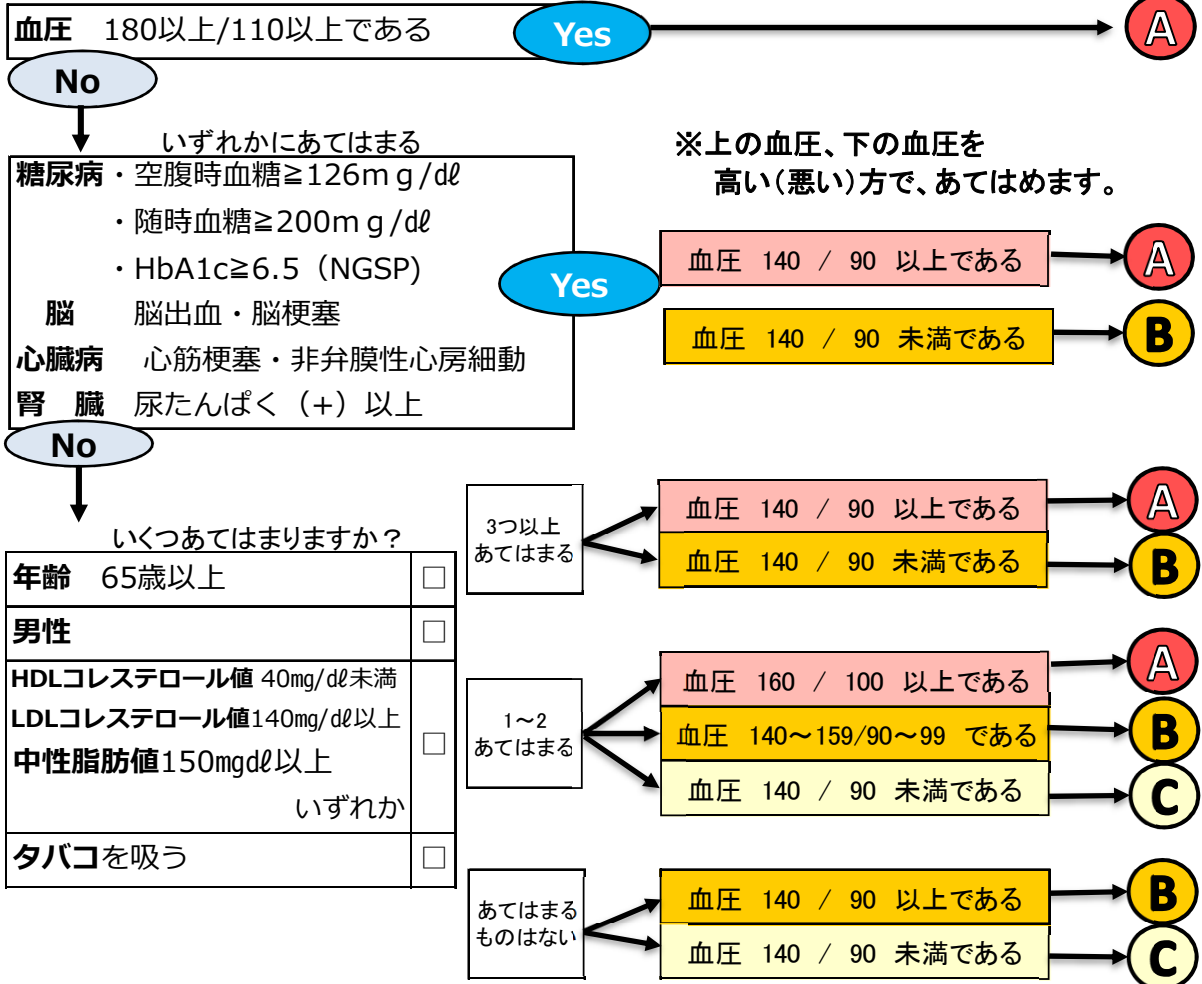


# 今が運命の分かれ道... 自覚症状のない高血圧！ 悪くしないようにできる、今がチャンス！

## 血圧が130/80以上の人 治療のすすめ方チェック

**START** 【高血圧治療ガイドライン2019】



**A**

医療機関を受診しましょう。  
 すぐに薬を飲みます。  
 あわせて生活の中でできることをやってみよう。

★受診する時に家庭血圧を1週間記録して受診すると、  
 高血圧の診断、降圧薬の効果判定に役立ちます。

**B**

1か月間  
 生活の中でできることをやってみよう。  
 血圧が下がらなければ薬を飲みます。

**C**

血圧が130/80以上にならないように  
 生活の中でできることをやります。

※75歳以上の人は、個人の状態によっても違うため、医師と相談しながら治療をすすめましょう。