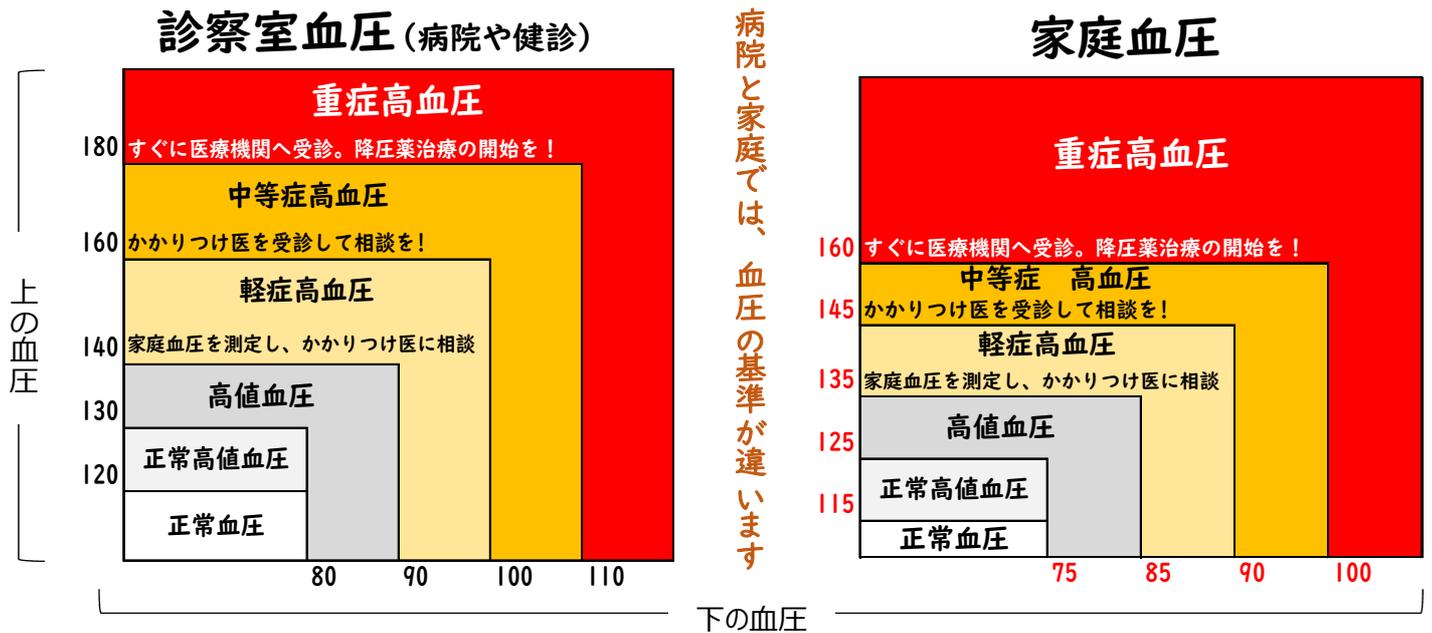


あなたの血圧はどの位置ですか？

茅野市健康づくり推進課

上の血圧だけ、下の血圧だけ高い時は、高い方の血圧を基準に分類します



(高血圧治療ガイドライン 2019 より)

家庭血圧測定方法

- 【朝】 起きて1時間以内、トイレの後、食事や服薬前
 - 【夜】 寝る前 (飲酒・入浴直後は避ける)
- 2回測定し平均を記録します。
家庭血圧は5~7日以上測定し、朝夜それぞれの上と下の血圧の平均を出します。

血圧記録手帳・貸出用血圧計は、茅野市健康管理センターにありますので、ご希望の方はご連絡ください。☎82-0105

受診の目安

「家庭血圧」の平均が「**135/85 以上の方**」

→ 記録を持って受診し、医師に相談しましょう。

(1か月生活習慣を改善しても血圧が下がらなければ、治療対象となります。)

家庭血圧のコントロール目標

75歳未満の成人、**糖尿病、慢性腎臓病、脳血管疾患、冠動脈疾患、抗血栓薬服薬中の方は、**コントロール目標が「**125/75 未満**」です。医師と相談しながら血圧管理をしていきます。

75歳以上の方は「135/85 未満」が基本ですが、医師と相談しながら血圧管理をしていきます。

お薬以外で血圧を下げる方法

- 減塩する** 今より減らそう！塩分は血液量を増やします。
- 禁煙する** タバコはダメ！たばこは血管を収縮させます。
- 節酒する** アルコールを飲んだ後は血圧が下がりますが、継続して一定量以上飲むと高血圧の原因になります。飲み始めるとつい多量になってしまう方は、今より減らそう！
- 減量する** 肥満の方は、今より3%減量で効果あり。
- からだを動かす** まず今よりプラス10分動くことから！
- 食事は？** 動物性脂肪を控える。肉より魚がおすすめ。野菜(色の濃い野菜)がおすすめ。



3人のえいようマン