

健診時の血圧が**130/80**を超えたら！家庭血圧を測定！！

(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（2回測定し平均を記録します。）

【夜】寝る前(飲酒・入浴直後は避ける)

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。)

高血圧の治療は**早め**に開始し、血圧をコントロールすることが大切です

血圧治療の**目的**は、大切な臓器(脳、心臓、腎臓など)の障害を**予防**することです！

脳梗塞の前兆！見逃さないで！

FAST

はや
早く！

脳梗塞の前兆として命の危機が迫っていることのサイン！
下記の症状が現れたら、一刻も早く受診しましょう！

F Face	顔の半分だけが、自由に動かせない。
A Arm	両腕を水平にしようとするどちらかの手が落ちてくる。
S Speech	思うように言葉が出てこない。呂律が回らない。
T Time	発生からの経過時間でできる処置が変わります。発生時刻をチェック！

顔

- ・笑うと顔の片側がゆがむ
- ・顔の筋肉が左右対称に動かない
- ・口が閉まらない
- ・片方の目の視野が欠けるか、見えない
- ・左右の目がバラバラに動く

腕

- ・ろれつが回らない
- ・短い言葉でも、うまく話せない
- ・会話の言葉の意味が分からない
- ・話がまとまらず、意味が通じない

能力 **話す**

時間

症状の出た時刻を確認して、救急車を呼ぶ！
すぐ受診！