

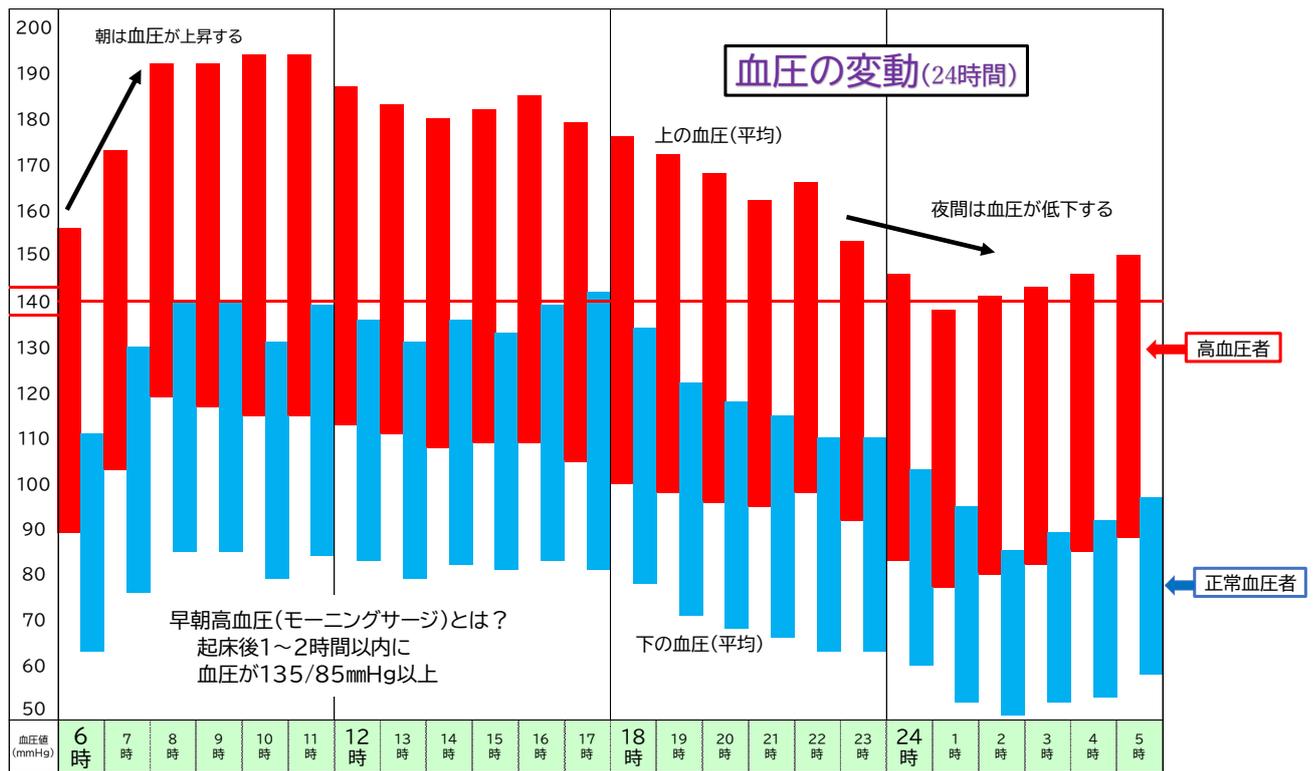
心だんの血圧の状態を正確に知ることです。

家庭血圧を測定することで、血圧の状態を正確に知ることができます。

表のように高血圧にはタイプがあります。

昼間の血圧が正常でも早朝に血圧が高くなるなどの「仮面高血圧」がわかります。白衣高血圧や仮面高血圧は、家庭血圧を測定してみないと分かりません。

		高血圧の4つのタイプ	
家庭血圧	135/85以上	③ 仮面高血圧 診察室血圧は正常なのに、家庭血圧では高血圧になるタイプ *10人に1人が仮面高血圧	④ 持続性高血圧 診察室血圧、家庭血圧ともに高い状態
	135/85未満	① 非高血圧 家庭、診察室血圧ともに正常	② 白衣高血圧 家庭血圧は正常なのに、診察室血圧では高血圧になるタイプ 非高血圧と比べて、将来の脳心血管病の発症リスクが高い
		140/90未満	140/90以上 (mmHg)
健診や医療機関で測定する診察室血圧			



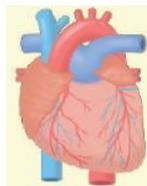
常に変動している血圧を24時間見てみると、昼間より夜間に血圧が低下し、早朝に再上昇します。正常な方も高血圧の方も、変動は50mmHg以上あります。家庭血圧を計測することで、早朝高血圧が発見できます。

血圧治療の目的は、1日を通して**血圧を正常の変動**(低いレベルでの変動)にすることで、

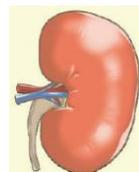
脳



心臓



腎臓



を守ることで!!

血圧が130を超えたら、血圧測定!!

健診時の血圧が130を超えたら家庭血圧を測定しましょう。

血圧値は常に変動しているため、7日間以上の平均で判断します。

健康管理センターで血圧計の貸出をしています。お気軽にお問い合わせください。(☎82-0105)

正しい測定方法は?

測定のタイミング

●1日2回(朝・夜)行う

朝

- 起床後1時間以内
- トイレに行った後
- 朝食の前
- 薬を飲む前

夜

- 寝る前
- 入浴や飲酒の直後は避ける



椅子に座って
1~2分経ってから測定する

座ってすぐに測定すると、血圧が安定していないことがあります。
測定時には腕の力を抜いて、リラックスすることも大切。

測定するときのポイント

薄手のシャツ1枚なら着たままでよい

測定時、腕に巻くカフは素肌に巻き付けた方がよいですが、薄手のシャツ1枚くらいなら着たままで測定できます。

カフは心臓と同じ高さで測定する

カフが心臓よりも低い位置だと、数値が高く出るなど、不正確になる場合があります。



上腕測定タイプ



上腕挿入タイプ



手首測定タイプ

血圧記録手帳
無料配布中



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。)

茅野市の高血圧の状況

特定健診の結果によると、他市町村に比べ、高血圧の人の割合が多く、高血圧の治療をしている人が少ないことがわかっています。このことから、本来、治療が必要な方であっても医療につながっていないことが考えられます。また、介護認定者の状況を見ると脳卒中、心不全、腎不全ともに40~64歳の若い年代で市町村平均より割合が高くなっています。高血圧は、脳卒中、心臓病、腎臓病において、最大の要因となっています。

高血圧に自覚症状はありません

血圧が高い状態が続くと、血管が徐々に狭く硬くなり、伸びたり縮んだりできなくなります。これが動脈硬化と言われる状態です。

動脈硬化になっても症状がないので、さらに血管の障害が進み、高血圧が長く続いた後に脳卒中や心筋梗塞、腎不全など身体に大変なことが起こって初めて自覚症状が現れます。

つまり重症(血管がボロボロ)になったあとにやっと自覚症状がでるといことです。

薬は早めに飲むことが予防につながります

臓器障害が起きてから薬を飲みはじめても、その障害はもとには戻りません。

早目の服薬は血管を守ることに繋がります。

薬は一生飲み続けるの?

薬の内服を休止して正常血圧が維持できた人の特徴は、「治療前の血圧がI度高血圧(140~159/90~99)、若年者、適正体重、塩分摂取量が少ない、アルコールを飲まない、臓器障害がない、内服休止する前に降圧剤1種類だけ内服していた」などに当てはまる人です。

つまり、早めに内服したほうが、休薬できるかもしれないということです。