

国保だより

**家庭血圧を測定する目的は、
普段の血圧の状態を正確に知ることです。**

茅野市は、脳血管疾患が原因で要介護状態になってしまった人の割合がどの年代でも県内上位です。脳血管疾患の主な原因には高血圧が挙げられます。

家庭血圧測定していますか？

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。

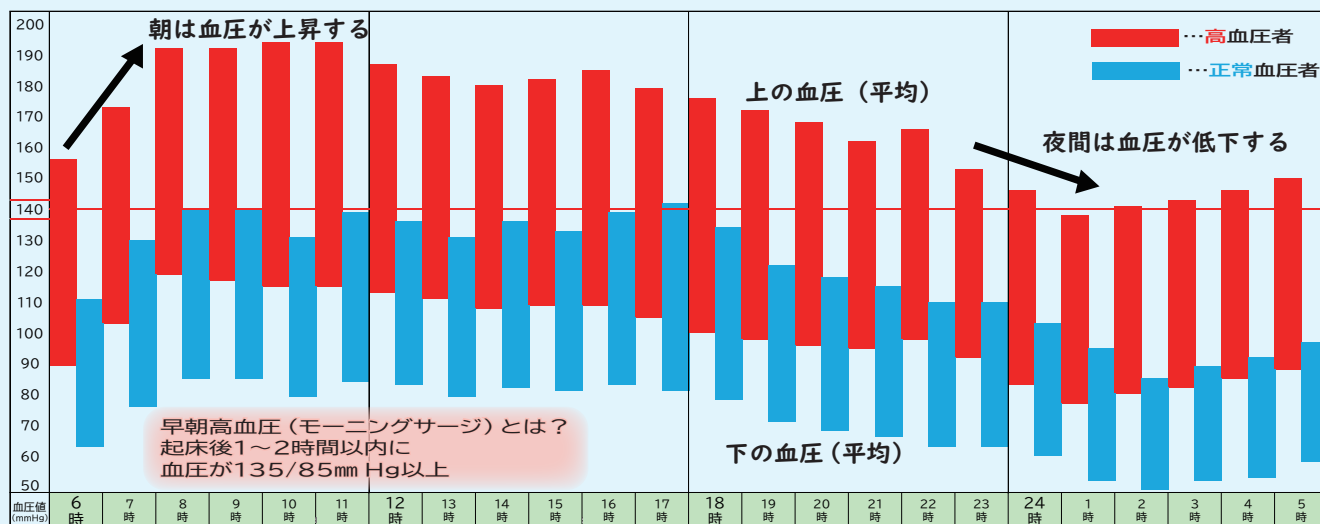
高血圧には4つのタイプがありますが、このタイプは家庭血圧を測定してみないと分かりません。

自分の血圧タイプを調べてみましょう！



4つの血圧タイプ		(単位: mmHg)
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
	135/85未満	④持続性高血圧 診察室血圧、家庭血圧ともに高い状態
健診や医療機関で測定する診察室血圧	140/90未満	①非高血圧 家庭血圧、診察室血圧ともに正常
	140/90以上	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

血圧の変動(24時間)



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。白衣高血圧・仮面高血圧・早朝高血圧は家庭血圧を測定することで発見することができます。

血圧は、朝と夜の2回測るのがポイントです。



血圧が130を超えたら血圧測定！

受診の目安

「家庭血圧」の平均が「135/85以上の方」は、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。

※健康管理センターでは、血圧手帳の無料配布・血圧計の貸出(2週間)を行っています。



**「受けて良かった！特定健診」
受診はお済みですか？**



指定医療機関での健診：10月31日(金)まで

まだ、特定健診を受けられていない方は早めに受診をお願いします。血圧が高くても、自覚症状はありません。大丈夫と思っていないですか？

特定健診を受けて、高血圧が起す血管変化を確認しましょう！

問 茅野市健康管理センター(茅野市健康づくり推進課) ☎82-0105