



5月17日

世界高血圧デー



高血圧を予防するためには、血圧を知ることが重要です。
正常血圧を目指しましょう！

【血圧とは…】

血圧は、血液が血管の内壁を押す力です。

高血圧になると、血管に負担がかかり続けるため、血管が傷つきやすくなり、動脈硬化が進みます。

その結果、血管が詰まったり破れたりしやすくなり、脳卒中や心筋梗塞など命にかかわる病気を引き起こす可能性が高まります。

【原因は…】

- ・塩分の多い食生活
- ・肥満
- ・運動不足
- ・ストレス
- ・喫煙 など

【正常血圧は…】

	収縮期血圧 (上の血圧)	拡張期血圧 (下の血圧)
家で測る場合	115 未満	75 未満
病院で測る場合	120 未満	80 未満

参考)高血圧治療ガイドライン2019

【正しい測り方は…】

- 1日2回
 - 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
 - ・寝る直前
 - ・入浴後や飲酒直後は避ける

- イスに座って1~2分安静にしてから測定する。
- 薄手のシャツ1枚であれば、その上からでも測定して良い。
- カフは心臓と同じ高さで測定する。

