

# 5月17日は 世界高血圧デーです



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！

## ★血圧が高いつってどんな状態？

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  
ために血管が傷つきやすくなり、血管の老化  
である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。

## ★高血圧の原因

- 塩分の多い食生活
- 肥満
- 運動不足
- ストレス・喫煙 など

## 【正常血圧の基準値】

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

参考)高血圧治療ガイドライン2019

## ★自分の血圧を知るためには

毎年健診を受ける・家で血圧を測る(家庭血圧)

## 【正しい家庭血圧の測り方】

### 測定のタイミング

### 1日2回 朝・夕

- 【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
- ・入浴後や飲酒の直後は避ける

- 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、その上から測定しても良い

- カフは心臓と同じ  
高さで測定する

