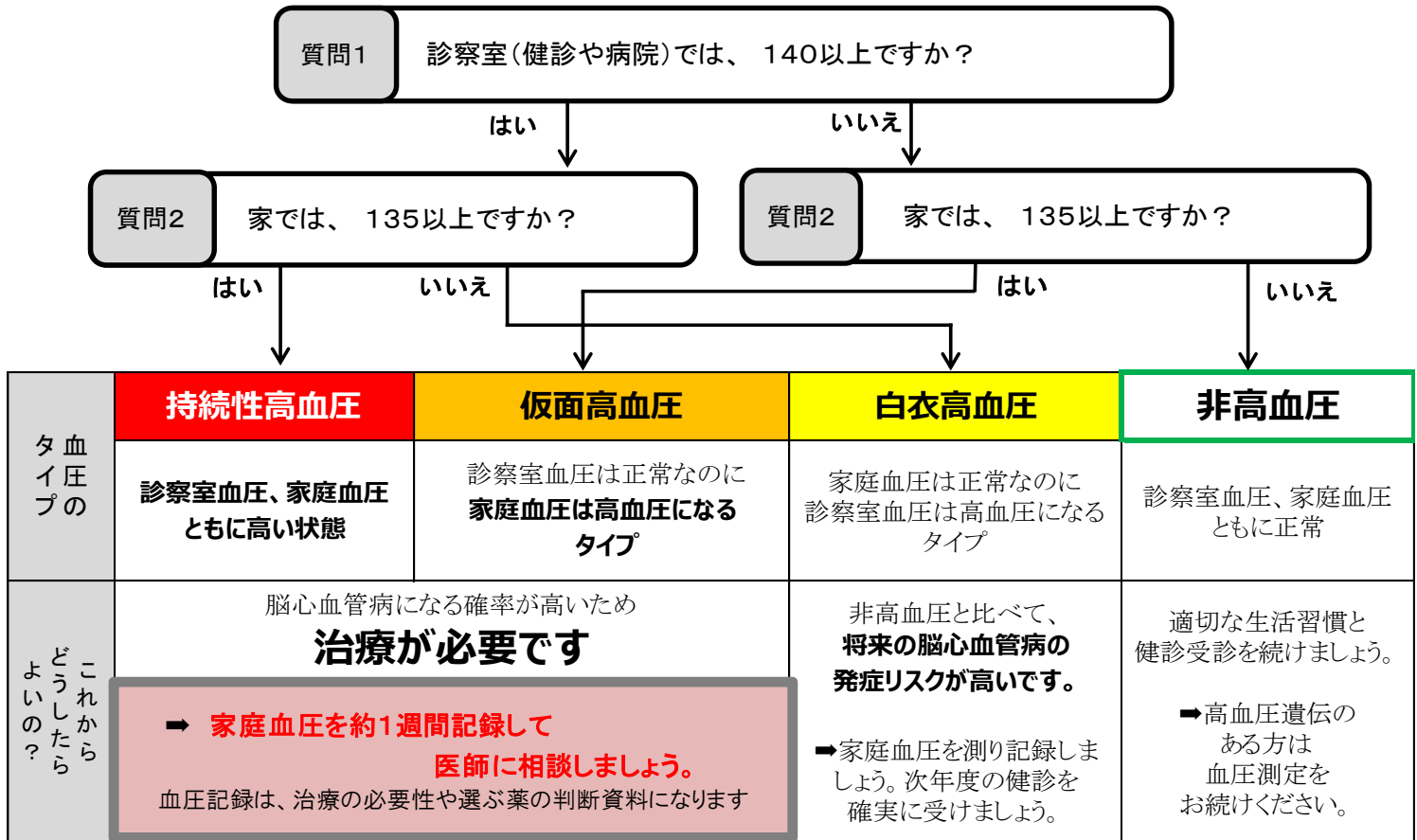


## 今回のテーマ あなたの血圧のタイプは？

血圧は1回の測定では判断できません。血圧のタイプを知るためには、‘家庭血圧’も重要です。家で血圧を測ると、昼の血圧が正常でも、早朝や夜間に高くなる「**仮面高血圧**」も知ることができます。

### ① 病院や家で測った血圧の値から、血圧のタイプがわかります。



### ② 家庭血圧を測りましょう。

- 測定は1日2回(朝・夜)
  - 1機会に1回または2回測定し、記録しましょう。
  - 朝 → 起きて1時間以内、排尿後、食前、服薬前に
  - 夜 → 入浴や飲酒の直後は避け、寝る直前に
- いすに座って1～2分経ってから。
- カフは心臓と同じ高さで測定。
- 薄手のシャツ1枚なら着たままでよい。



血圧計は腕に巻くタイプがお勧めです！

家庭血圧の目標	75歳以上の方	
	上(収縮期)	下(拡張期)
	135未満	85未満
	75歳未満の成人	
上(収縮期)	下(拡張期)	
125未満	75未満	

※合併症があると目標値は異なります。主治医と相談してください。

### ③ 血圧記録手帳を配布しています。

約6カ月分の血圧の値を記録できる『血圧記録手帳(A5版)』を、北広島市役所の保健センターや出張所で無料配布しています。健康管理にぜひご活用ください。

