

健康情報 定期便

～健康情報をお届けします～

令和4年3月1日 vol.5

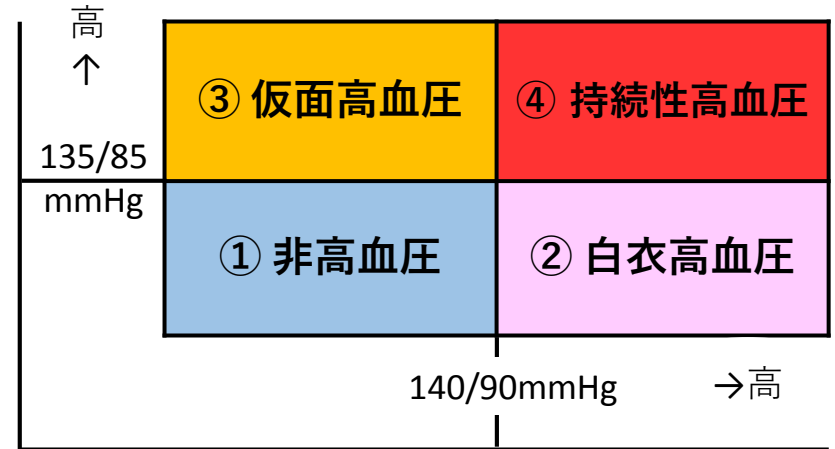
発行 北広島市健康推進課

電話 372-3311(内1222)

血圧を正常に保つことは、脳・心臓・腎臓を守ることに繋がります。血圧は1回の測定では判断できません。



★血圧には4つのタイプがあります。詳しくは下の表をご覧ください。



家庭血圧

健診や病院で測定する
診察室血圧

★病院では、家庭で測定した血圧もみながら、治療が必要か判断します。

★自宅で血圧測定できる場合は、朝（起床後1時間以内、排尿後、朝の服薬前、朝食前）と夜（就寝前）の血圧を約1週間記録し、持参しましょう。

★血圧記録手帳は、保健センターや出張所等で配付していますので、お気軽にお持ちください。

	①非高血圧	②白衣高血圧	③仮面高血圧	④持続性高血圧
どう いう タイプ ？	家庭、診察室血圧ともに正常	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	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 * 40歳以上では、10人に1人が仮面高血圧	診察室血圧、家庭血圧ともに高い状態
今後 どう い か たら	適切な生活習慣や健診を継続して受診しましょう	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といわれています ⇒家庭血圧測定や健診を確実に受診しましょう	治療が必要です	治療が必要です