

あなたの はどれくらい? ~5月17日は高血圧の日~

日本高血圧学会と日本高血圧協会では、5月17日を高血圧の日に制定し、高血圧に関する啓発活動等に取り組んでいます。「高血圧（症）」は、血圧が慢性的に基準値より高い状態が続く疾患です。

■高血圧の基準は？

正常血圧の基準			高血圧の基準		
家庭で測定	収縮期 (上の血圧)	拡張期 (下の血圧)	家庭で測定	収縮期 (上の血圧)	拡張期 (下の血圧)
	115未満	75未満		135以上	85以上
病院で測定	収縮期 (上の血圧)	拡張期 (下の血圧)	病院で測定	収縮期 (上の血圧)	拡張期 (下の血圧)
	120未満	80未満		140以上	90以上

■高血圧で困ること

高血圧が続くと動脈硬化を引き起こし、様々な臓器障害を起こします。高血圧によって特に影響を受けやすい臓器は、脳・心臓・腎臓です。

■家庭血圧を測って記録することを習慣にしよう

○正しい測定方法

上腕測定・上腕挿入タイプ



上腕測定タイプや上腕挿入タイプは心臓に近い動脈の圧を測るので、正確に測ることができます。

測定のタイミング

●1日2回（朝・夜）

朝

- ・起床後1時間以内
- ・トイレに行ったあと
- ・朝食の前

夜

- ・寝る直前
- ・入浴や飲酒の直後は避ける



測定のポイント

- ・椅子に座って1～2分経ってから測定する
- ・薄手のシャツ1枚なら着たままでも良い
- ・カフは心臓と同じ高さで測定する

血圧を記録できる「血圧手帳」は総合福祉センターひまわりの里の窓口で配布しています。必要な方は窓口までお越しください。