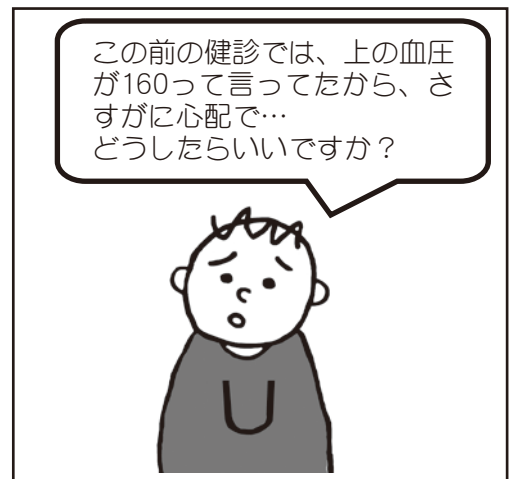




**太郎君と学ぶ  
シリーズ⑦**

**血圧は変動するから高くても気にしない…?**

作・イラスト：  
保健師 渡邊



**高血圧の診断には、診察室血圧よりも  
家庭血圧による診断が優先されます**

家庭での血圧は、脳卒中、心臓病などの発症リスクと関係が深いことがわかっています。

適切な測定方法で、家庭血圧を測定しましょう。  
120/80mm Hg 以上になると、脳心血管病などの発症リスクが高くなることから、「正常血圧」を120/80mm Hgとしています。

それにね、お家で測る血圧は、とっても重要なの



自分でつけた血圧の記録は、治療方針の決め手となる、重要な資料になるということですね！



そうなの  
お家はリラックスできて、ストレスや運動などの影響を受けにくいことから、医師も高血圧の診断をする上で評価しやすいのね



あれ！？  
高血圧の診断は、病院で測る値よりも、お家で測る値の方が優先されるんですか！？



**測定のタイミング**

● 1日2回(朝・夜)行う

- 朝**
- 起床後1時間以内
  - トイレに行ったあと
  - 朝食の前
  - 薬をのむ前

- 夜**
- 寝る直前
  - 入浴や飲酒の直後は避ける



測定のタイミングは、難しい場合も、1日1回でもいいわ

もちろん大歓迎よ！  
毎日つけてくれるといいわね！



父にも血圧手帳をいた  
だいていいですか？



保健福祉センターでは、血圧手帳を無料配布しています。ぜひご利用ください！  
詳しくは、保健福祉課保健予防係まで！

家庭血圧記録手帳

