

家庭での血圧測定を始めませんか？

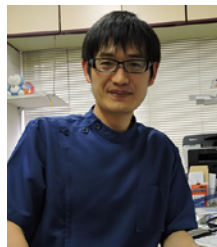
阿部内科医院

中壮年期の高血圧は脳卒中と心疾患のリスク、透析に至るリスク、血管性認知症のリスクを上げることが過去に行われた研究の結果で分かっている。

日本に高血圧患者は4300万人いると予想されているが、治療を受けているのは6割。目標血圧（上は140/下は90mmHg以下）内にコントロールされているのはさらに半分だという。

健康診断で高血圧を指摘されても受診していない、また治療は受けていても薬だけ漫然と飲み続けている人も多いのでは？

診察室で測る血圧（診察室血圧）は正常でも、家庭で測る血圧（家庭血圧）は正常から外れる場合もある。高血圧治療ガイドラインでも家庭血圧の測定を推奨している。特に冬場は朝方の血圧が上昇する傾向があり、早朝



阿部 泰尚 院長

高血圧は先に示したすべてのリスクと関連しているため注意が必要。ぜひ血圧計を購入し、家庭での血圧測定を始めよう。

家庭血圧測定の方法

朝と寝る前の2回測定してください。

【朝】

起床後1時間以内、排尿後、朝の服薬前、朝食前、座位1～2分安静後

【寝る前】

座位1～2分安静後

腕に帯を巻き測る上腕用血圧計がスタンダードでオススメです。が、上腕のサイズなどによって、は手首血圧計が合う場合もあり購入前にはまずかかりつけ医師に相談を。



須磨区神の谷

医療法人社団 終風会 在宅療養支援診療所

阿部内科医院

Abe Internal Medicine Clinic

〒654-0162 神戸市須磨区神の谷 7-1-3
<http://abe-naika-iin.com>

☎078-794-1234